uwolnij się od psychopaty

JAK ODZYSKAĆ SIEBIE PO TOKSYCZNYM ZWIĄZKU

Znasz jakiegoś **psychopatę?** Wykonaj test z tej książki

Jackson MacKenzie

sensus

Jackson MacKenzie

Uwolnij się od psychopaty

Jak odzyskać siebie po toksycznym związku

Tytuł oryginału: Psychopath Free

Tłumaczenie: Wojciech Usarzewicz

ISBN: 978-83-283-3787-9

Copyright © 2015 by Jackson MacKenzie

All Rights Reserved

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Polish edition copyright © 2018 by Helion S.A.

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

http://sensus.pl/user/opinie/uwopsy_ebook
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: *sensus@sensus.pl*
WWW: *http://sensus.pl* (księgarnia internetowa, katalog książek)

- Poleć książkę
- Kup w wersji papierowej
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » nasza społeczność

Książkę dedykuję wszystkim Stałym w moim życiu.
Dziękuję, że przywróciliście mi wiarę w ludzką dobroć.

— Żadna krzywda nie trwa zbyt długo, jeśli jej w tym trwaniu nie pomożemy — rzekła, po czym pocałowała mnie i odprawiła, bym mógł się znów bawić, aż po kres mego życia.

— Brian Andreas, *StoryPeople*

Wprowadzenie

Przygoda

Napotkanie psychopaty to przygoda z pewnością intensywna, choć niebezpieczna. Otworzy Ci oczy na ludzką naturę, spaczone społeczeństwo i, co może najważniejsze, na siebie samego. To mroczna podróż, która rzuci Cię w otchłań depresji, wściekłości i samotności. Odkryje przed Tobą Twoje najbardziej skrywane lęki, zostawiając Cię na pastwę ciągłej pustki, towarzyszącej każdemu oddechowi.

Ale na końcu tej podróży będziesz uzdrowiony.

Staniesz się silniejszy, niż mogłeś sobie wyobrazić. Zrozumiesz, kim tak naprawdę miałeś się stać. A na sam koniec będziesz wdzięczny, że to wszystko Ci się przytrafiło.

Nikt mi nigdy nie wierzy w to ostatnie zdanie. Przynajmniej nie od razu. Ale obiecuję Ci: to podróż, którą warto podjąć. Zmieni Twoje życie na zawsze.

Kim więc jest psychopata? Albo narcyz czy socjopata? To ludzie manipulujący — całkowicie pozbawieni empatii — którzy świadomie ranią innych bez śladu poczucia odpowiedzialności czy skruchy. Pomimo pewnych różnic pomiędzy wymienionymi zaburzeniami, we wszystkich nich dostrzegamy część wspólną. Związki takich osób są przewidywalne w każdym aspekcie i mają schemat: idealizacja, dewaluacja, odrzucenie.

Wiele lat temu schemat ten sprawił, że zacząłem wątpić, czy kiedykolwiek odzyskam szczęście. Zakochanie się niejako pozbawiło mnie całkowicie poczucia samego siebie.

Zamiast być szczęśliwym i ufnym, stałem się nieprzypominającym dawnego siebie kłębkiem lęków i nerwicy.

Ale dziś moje życie jest pełne radości — zwłaszcza wtedy, kiedy biegam po ogrodzie w stroju kąpielowym, zajadając się pizzą. A wszystko to dzięki szczęśliwemu trafowi w Google. Wyszukiwarka najpierw podsunęła mi temat psychopatii i dzięki temu trafiłem na przyjaciół, którzy uratowali mi życie. To skłoniło nas do stworzenia małej internetowej społeczności, docierającej dziś każdego miesiąca do milionów osób, które przetrwały relację z psychopatą!

Na stronie *PsychopathFree.com* każdego dnia dołączają do nas nowe osoby, zawsze mające do przekazania swoją, zdawałoby się pozbawioną nadziei, zbyt dobrze nam znaną opowieść. Pozostawieni na pastwę losu, złamani i zagubieni, zastanawiają się, czy kiedykolwiek czeka ich szczęście.

Ale rok później te osoby są już całkowicie nie do poznania.

Zmieniają się w pięknych nieznajomych, wyprostowanych i dumnych, pomagających innym wydostać się z mroku. Ci nieznajomi dumni są ze swych najważniejszych cech: empatii, współczucia i dobra. Nieznajomi mówiący o poszanowaniu siebie i granicach. Nieznajomi, którzy praktykują introspekcję, aby walczyć i pokonać swe wewnętrzne demony.

Co takiego stało się w ciągu tego roku?

Cóż, wiele dobrego. Tyle, że musiałem aż spisać to w książce. Może to stronnicza opinia — w sumie to na pewno — ale uważam, że *PsychopathFree.com* ma jeden z najfajniejszych procesów terapeutycznych w ogóle. Wierzymy w edukację, otwarty dialog, weryfikację swoich doświadczeń i odkrywanie samego siebie. Mamy unikalną i

inspirującą bazę użytkowników, pełną trwałych wartości i szczerych przyjaźni.

Tak, przyjaźni. Choć podróż ta ma charakter osobisty, to równocześnie jest niezwykle uniwersalna. Czy mamy do czynienia z szaloną miłością, knującym współpracownikiem, nadużywającym przemocy członkiem rodziny, czy pochłaniającym nas romansem, związek z psychopatą zawsze wygląda tak samo. Twój umysł szaleje i tracisz orientację. Czujesz się bezwartościowy i zagubiony. Odczuwasz pustkę w stosunku do rzeczy, które niegdyś Cię cieszyły.

Nie mogę naprawić toksycznego związku (ponieważ toksyczne osoby nie potrafią się zmienić), ale spróbuję Ci zaoferować nowy początek i szansę na to, że znów poczujesz radość. Nauczysz się ufać swej intuicji. Będziesz kroczył przez życie, wyposażony w mądrość tego, który przetrwał, oraz w zachwyt tego, który marzy.

Ale najpierw musisz oduczyć się wszystkiego, co myślałeś, że wiesz o ludziach. Zrozumienie psychopatii wymaga, abyś porzucił swoje podstawowe emocjonalne instynkty. Pamiętaj, że ci ludzie żerują na wybaczaniu i zapomnieniu. Rozkwitają dzięki Twej potrzebie zakończenia. Manipulują współczuciem i wykorzystują zrozumienie.

Od zarania dziejów psychopaci wytaczali psychologiczne działa na innych — poniżając i wykorzystując miłe, niczego niespodziewające się ofiary — ludzi, którzy nigdy się o to nie prosili; ludzi, którzy nawet nie są świadomi, że znaleźli się pod ostrzałem, dopóki ten nie dobiegnie końca.

Ale to wszystko wkrótce się zmieni.

Pożegnaj więc trójkąty miłosne, niezrozumiałe listy, zwątpienie i sztucznie stworzoną nerwicę. Już nigdy nie będziesz desperacko oczekiwał wiadomości od kochanej osoby. Nigdy już nie będziesz tłumił własnej duszy ze

strachu przez utratą „idealnego” związku. Nigdy już nie powiedzą Ci, byś nie przejmował się czymś, co jednak wymaga przejmowania się. Nie jesteś już pionkiem w grze psychopaty. Jesteś wolny.

Czas ruszyć w podróż, czas rozpocząć przygodę.

Całusy,

Jackson

Toksyczni ludzie na horyzoncie

Twoja wzmocniona intuicja jest najwspanialszą obroną przed manipulatorami. To umiejętność, której inni nie mogą obrócić przeciwko Tobie — a kiedy już ją opanujesz, będzie Ci służyć po kres Twojego życia.

Trzydzieści sygnałów alarmowych

Jest wiele świetnych badań na temat oznak i cech psychopatów. Wystarczy, że poświęcisz chwilę na przeszukanie internetu. Czerwone flagi opisane w tej książce mają na celu uzupełnienie prac naukowych.

Czym różni się poniższa lista od wspomnianych prac? Cóż, po pierwsze, dotyczy konkretnie związków. Ale dotyczy również Ciebie. Każdy punkt wymaga introspekcji i samoświadomości. Ponieważ jeśli chcesz rozpoznać toksyczne osoby, nie możesz skupić się tylko na ich zachowaniu — to jedynie połowa zagadnienia. Musisz również nauczyć się rozpoznawać sygnały alarmowe pojawiające się w Twoim własnym sercu. Wtedy będziesz gotów na wszystko.

1. **Kwestionowanie Twoich uwag.** Psychopaci bezwstydnie zaprzeczają własnym manipulacjom i ignorują przedstawione dowody. Stają się krytyczni i lekceważący, jeśli próbujesz za pomocą dowodów

udowodnić, że kłamią. Zamiast faktycznie odnieść się do swojego nieodpowiedniego zachowania, psychopaci sprawiają, że w jakiś sposób wszystko jest *Twoją* winą, ponieważ jesteś „wrażliwy” albo „szalony”. Toksyczne osoby uwarunkowują Cię do uwierzenia, że problemem nie są nadużycia, ale Twoja reakcja na nie.

2. **Nie potrafią spojrzeć na sytuację z punktu widzenia Twojego albo kogoś innego.** Odkrywasz, że desperacko próbujesz pokazać, jak oni czuliby się, będąc tak traktowani, a oni tylko się na Ciebie gapią. Powoli uczysz się nie komunikować im swoich uczuć, ponieważ zazwyczaj spotykasz się z reakcją w postaci milczenia albo irytacji.
3. **Ostateczny hipokryta.** „Rób, jak mówię, nie jak robię”. Toksyczne osoby mają niezwykle wysokie standardy dotyczące wierności, szacunku i uwielbienia. Po etapie idealizacji nic z tego nie zaoferują w zamian. Będą zdradzać, kłamać, krytykować i manipulować. Ale oczekują, że ofiara pozostanie nieskazitelna, w przeciwnym wypadku szybko ją zastąpią kimś innym i uznają za niestabilną psychicznie.
4. **Patologiczne kłamstwa i wymówki.** Dla wszystkiego znajdują wymówkę, nawet dla rzeczy, które tego nie wymagają. Opracowują kłamstwa szybciej, niż możesz je zakwestionować. Cały czas obwiniają innych — nigdy nic nie jest ich winą. Więcej czasu poświęcają na usprawiedliwianie swojego zachowania niż na jego poprawę. Nawet przyłapani na kłamstwie nie okazują skruchy ani zażenowania. Często wydaje się, że wręcz *chcieli zostać* przyłapani.

5. **Skupiają się na Twoich błędach, ignorując swe własne.** Jeśli spóźnią się dwie godziny, to nie zapomnij, że kiedyś Ty spóźniłeś się pięć minut na pierwszą randkę. Jeśli zwrócisz im uwagę na ich nieodpowiednie zachowanie, bardzo szybko odwrócą rozmowę, skupiając się na Tobie. Możesz zacząć kształtować w sobie cechy perfekcjonisty, świadom, że każda pomyłka może zostać i faktycznie zostanie wykorzystana przeciwko Tobie.
6. **Odkrywasz, że musisz tłumaczyć dorosłej osobie podstawowe aspekty wzajemnego szacunku.** Normalni ludzie rozumieją podstawowe koncepcje, takie jak szczerość i dobro. Psychopaci często wydają się dziecinni i niewinni, ale nie pozwól, by to Cię zmyliło. Nie powinno być potrzeby tłumaczenia żadnemu dorosłemu, że sprawia, iż inni źle się przez niego czują.
7. **Egoizm i szkodliwe pragnienie uwagi.** Wysysają z Ciebie energię i pochłaniają całe Twoje życie. Nie można zaspokoić ich potrzeby bycia adorowanym. Myślałeś, że tylko Ty mogłeś ich zadowolić i uszczęśliwić, ale teraz masz wrażenie, że każdy, kto ma puls, może Cię zastąpić. Tak naprawdę jednak nikt nie może zapełnić pustki w duszy psychopaty.
8. **Psychopata oskarża Cię o odczuwanie emocji, które świadomie prowokuje.** Nazywa Cię zazdrośnikiem po tym, jak bezwstydnie flirtował z eks — często w serwisie społecznościowym, tak aby cały świat widział. Nazywa Cię desperatem po tym, jak przez wiele dni ignorował Twoje potrzeby. Wykorzystuje Twoje sztucznie sprowokowane emocje, aby zyskać dla siebie współczucie u innych, starając się udowodnić, jak bardzo „histeryczny” się stajesz. Pewnie kiedyś uważałeś, że jesteś

człowiekiem łatwym w obyciu i niewymagającym, ale spotkanie z psychopatą sprawi, że (tymczasowo) zwątpisz w to przekonanie.

9. **Odkrywasz, że bawisz się w detektywa.** Nie zdarzyło się to w żadnym innym związku, ale nagle zaczynasz węszyć w życiu osoby, której niegdyś bezgranicznie ufałeś. Jeśli masz konto na Facebooku, zaczynasz przewijać w dół tablicy tej osoby, rok po roku, wpis po wpisie, album po albumie. I przez profile byłych Twojego psychopaty. Szukasz zrozumienia dla uczuć, które żywisz, a których nie potrafisz wytłumaczyć.
10. **Jesteś jedynym, który dostrzega prawdziwą twarz psychopaty.** Bez względu na swoje działania, on zawsze zdaje się mieć grupkę wiernych fanów, którzy go wspierają. Psychopata wykorzystuje dla pieniędzy, środków i uwagi — ale grupka fanów tego nie zauważa, ponieważ osoba ta w sposób strategiczny odwraca ich uwagę za pomocą płytkich mów. Psychopata potrafi podtrzymać powierzchowne relacje znacznie dłużej niż poważniejsze związki.
11. **Boisz się, że dowolna kłótnia może być Twoją ostatnią.** Normalne pary sprzeczają się, aby znaleźć rozwiązanie, ale psychopata daje do zrozumienia, że rozmowa o negatywnym wydźwięku może zagrozić relacji, zwłaszcza ta, która dotyczy jego zachowania. Twoje wysiłki mające na celu polepszenie komunikacji zazwyczaj będą skutkować milczeniem. Wtedy przepraszasz i szybko zapominasz, ponieważ wiesz, że w przeciwnym wypadku przestanie się Tobą interesować.
12. **Powolne wyniszczanie.** Osoba toksyczna krytykuje Cię w tym protekcjonalnym, prześmiewczym tonie. Śmieje się, kiedy próbujesz się wyrazić. Droczenie

staje się głównym stylem komunikacji w Twoim związku. Psychopata kawałek po kawałku umniejsza Twoją inteligencję i umiejętności. Jeśli o tym wspomnisz, nazwie Cię wrażliwcem i świrniętym. Możesz zacząć odczuwać smutek i oburzenie, ale uczysz się odrzucać te uczucia na rzecz zachowania spokoju.

13. **Emocjonalne wycofywanie się i podkopywanie Twojego poczucia własnej godności.** Niegdyś oferując Ci pełnię uwagi i podziw na okrągło, psychopata nagle okazuje się Tobą znudzony. Traktuje Cię milcząco, zdaje się poirytowany Twoją chęcią kontynuowania namiętnego związku, który *on* właśnie stworzył. Zaczynasz czuć się jak kula u nogi.
14. **Osoba toksyczna oczekuje, że będziesz jej czytał w myślach.** Jeśli na kilka dni przestanie z Tobą rozmawiać, to Twoja wina, że nie znasz planów tej osoby, choć ich Ci nie przekazała. Psychopata zawsze znajdzie wymówkę, która pozwoli mu być ofiarą. Podejmuje ważne decyzje dotyczące związku i informuje o nich wszystkich poza Tobą.
15. **W towarzystwie tej osoby czujesz się spięty, ale wciąż chcesz, by była przy Tobie.** Umniejszasz wagę kwestionowanych zachowań psychopaty, uważając je za przypadkowe czy nieczułe, ponieważ ciągle konkurujesz z innymi o uwagę i miłe słowa z jego strony. Osoba toksyczna zdaje się nie przejmować, kiedy Cię przy niej nie ma — może przecież równie dobrze znaleźć sobie nowe źródło energii.
16. **Niespotykana liczba „szaleńców" w przeszłości psychopaty.** Dowolny były partner czy przyjaciel, który nie wrócił do psychopaty na kolanach, będzie określany jako zazdrośnik, psychol, alkoholik czy

utrapienie. Bądź jednak pewien, że psychopata znajdzie sobie nowy obiekt pożądania, Ty również staniesz się dla niego psycholem.

17. **Psychopata prowokuje zazdrość i rywalizację, zachowując swoją nieskazitelną, powierzchowną niewinność.** Niegdyś skupiał całą swoją uwagę na Tobie, co ma naprawdę zły wpływ, kiedy już skieruje ją na kogoś innego. Robi rzeczy, które cały czas sprawiają, że wątpisz w swoje znaczenie w jego sercu. Jeśli osoba toksyczna jest aktywna w serwisach społecznościowych, będzie kokietować wcześniej przez siebie krytykowanych byłych partnerów, choćby starymi piosenkami, zdjęciami i żartami, które współdzieliła z dawnym partnerem. Psychopata skupi się na życiu „konkurencji” i zignoruje Twoje.
18. **Idealizacja, bombardowanie miłością oraz pochlebstwo.** Gdy po raz pierwszy spotykasz psychopatę, wydarzenia toczą się bardzo szybko. Mówi Ci, ile macie ze sobą wspólnego — jak idealny dla niego jesteś. Psychopata skutecznie, niczym lustro, odzwierciedla Twoje nadzieje, marzenia i obawy, aby szybko uformować między Wami więź, zaufanie i ekscytację. Osoby toksyczne cały czas inicjują komunikację i zdają się zafascynowane Tobą pod każdym względem. Jeśli masz profil na Facebooku, mogą go oblepić piosenkami, komplementami, wierszami i żartami zrozumiałymi tylko dla Ciebie.
19. **Porównywanie Ciebie do innych w życiu psychopaty.** Osoby toksyczne porównują Cię do swoich byłych, przyjaciół, członków rodziny, a w końcu też do Twojego następcy. Idealizując, sprawiają, że czujesz się kimś wyjątkowym;

podkreślają, o ile lepszy jesteś od tych wszystkich pozostałych osób. Na etapie dewaluacji stosują zaś porównania, aby wywołać w Tobie zazdrość i poczucie niższości.

20. **Rzeczy, które psychopata, jak niegdyś twierdził, w Tobie doceniał, nagle stają się rażącymi wadami.** Na początku psychopata odwołuje się do Twojej próżności i czułych punktów, obserwując i dostosowując się do tego, co uważa, że chcesz usłyszeć. A kiedy wpadniesz już w sidła, zaczyna wykorzystywać te rzeczy przeciwko Tobie. Poświęcasz coraz więcej czasu, próbując dowieść swojej wartości osobie, która niegdyś twierdziła, że jesteś doskonały.
21. **Prześwity w kamuflażu.** Zdarzają się ulotne momenty, kiedy urocza, słodka, niewinna osoba psychopaty zostaje zastąpiona przez kogoś zupełnie innego. Dostrzegasz oblicze, które nigdy nie pojawiło się na etapie idealizacji, a strona ta jest zimna, nieuprzejma i manipulująca. Zaczynasz zauważać, że z osobowością tego człowieka coś jest nie tak — że ten, kogo pokochałeś, wydaje się w ogóle nie istnieć.
22. **Nuda.** Psychopata jest ciągle otoczony przez innych ludzi, ciągle stymulowany i wychwalany. Nie potrafi znieść samotności przez dłuższy czas. Szybko nudzi się tym, co nie wpływa na niego bezpośrednio w pozytywny czy pobudzający sposób. Na początku możesz uważać, że osoba ta jest ekscytująca i światowa, a sam czujesz się gorszy, bo preferujesz to, co znane i stabilne.
23. **Triangulacja.** Psychopata otacza się byłymi kochankami, potencjalnymi partnerami i innymi ludźmi, którzy zapewniają mu dodatkową uwagę. Mogą to być również osoby, które wcześniej potępił i

określił jako gorsze od Ciebie. Sprawia to, że czujesz się zmieszany, a do tego kształtuje obraz, jakoby psychopata był osobą popularną.

24. **Ukryta przemoc.** Od najmłodszych lat uczymy się, jak identyfikować fizyczne i słowne nadużycia i przemoc, ale w przypadku psychopaty takie nadużycie nie jest wcale łatwe do identyfikacji. Najprawdopodobniej nie będziesz nawet świadomy, że byłeś w toksycznym związku, dopóki nie stanie się on przeszłością. Poprzez spersonalizowaną idealizację i subtelną dewaluację psychopata może skutecznie wyniszczać tożsamość *dowolnej* osoby będącej jego celem. Przy patrzeniu z zewnątrz będzie się wydawać, że kompletnie się „załamałeś", podczas gdy psychopata spokojnie odejdzie bez szwanku.
25. **Wymuszanie współczucia i politowania.** Złe zachowanie psychopaty zawsze jest efektem jakiejś smutnej historii. Twierdzi, że zachowuje się w ten sposób, bo miał toksyczną byłą, nadużywającego przemocy rodzica czy równie toksycznego i brutalnego kota. Psychopata zawsze twierdzi, że wszystko, czego pragnął, to spokój i cisza. Mówi, że nienawidzi scen i ludzkich dramatów — a mimo to w jego otoczeniu zawsze jest więcej scen niż w otoczeniu dowolnej innej znanej Ci osoby.
26. **Cykl dobroci i przemocy.** Czasem psychopata weźmie z Tobą intymny prysznic, czasem całkowicie Cię zignoruje, czasem Cię ostro skrytykuje. Traktuje Cię inaczej wśród ludzi, a inaczej w domu. Jednego dnia mówi o małżeństwie, drugiego grozi zerwaniem. Nigdy nie wiesz, na czym stoisz. Moja znajoma, Rydia, napisała: „Wysilają się tylko tyle, ile

trzeba, żeby podtrzymać związek, ale biorą się ostro do pracy, kiedy to Ty zaczynasz się oddalać”.

27. **Psychopata staje się całym Twoim życiem.** Spędzasz więcej czasu z nim i jego znajomymi, a mniej ze swoimi znajomymi, którzy Cię wspierają. Krąg psychopaty to wszystko, o czym potrafisz myśleć. Odcinasz się od innych, żeby zawsze mieć czas dla psychopaty, jeśli zajdzie taka potrzeba. Odwołujesz plany i niecierpliwie czekasz na telefon od niego. Z jakiegoś powodu związek wymaga od Ciebie wielu poświęceń, od niego jednak nie bardzo.
28. **Arogancja.** Pomimo tego skromnego, słodkiego obrazu, który kształtuje się na początkowych etapach, zaczynasz zauważać tę aurę wyższości wokół psychopaty. Mówi do Ciebie z góry, jakbyś był niepełnosprawny intelektualnie i emocjonalnie niestabilny. Psychopata nie odczuwa wstydu, afiszując się z nowym partnerem po rozstaniu z Tobą, aby upewnić się, że zobaczysz, iż bez Ciebie jest taki szczęśliwy.
29. **Nóż w plecy, zależnie od okoliczności.** Psychopata zasiewa ziarenka trucizny, szepcząc plotki o każdym, idealizując w rozmowie twarzą w twarz, a obmawiając za plecami. Odkrywasz, że nie lubisz lub odrzucasz ludzi, których nigdy nie spotkałeś. Z jakiegoś powodu możesz też czuć się wyjątkowy, bo to Tobie psychopata się wypłakuje. Ale kiedy związek się zepsuje, psychopata ucieknie do wszystkich tych, których przy Tobie obrażał, wypłakując się, jak bardzo Ci odbiło.
30. **Twoje uczucia.** Twoja naturalna miłość i współczucie zostały zmienione w przytłaczającą panikę i lęk. Przepraszasz i płaczesz więcej niż kiedykolwiek w życiu. Z trudem sypiasz, budzisz się

> każdego ranka, czując niepokój i brak stabilizacji. Nie rozumiesz, co się stało z Twoim dawnym „ja”, rozluźnionym, zabawnym, łatwym w obyciu. Po przygodzie z psychopatą będziesz się czuł jak szaleniec, wyczerpany, wyssany, porażony, pusty. Niszczysz całe swoje życie — wydajesz pieniądze, kończysz przyjaźnie i poszukujesz jakiegoś sensu w tym wszystkim.

Odkryjesz, że normalni, kochający ludzie nie sprawiają, że zapala Ci się czerwona lampka, sygnał alarmowy. Po spotkaniu z psychopatą większość osób musi zmierzyć się z hiperczujnością: komu można teraz zaufać? Wskazówka Twojego miernika będzie przez jakiś czas wychylać się to w jedną, to w drugą stronę, niczym szalone wahadło. Będziesz się zastanawiał, czy nie oszalałeś — pragnąc wierzyć w dobroć swojego przyjaciela albo nowej osoby na randce, a jednocześnie odczuwając mdłości przy spędzaniu z tą osobą czasu, ponieważ tylko czekasz, kiedy zacznie się manipulacja.

Rozwijanie intuicji to proces bardzo osobisty, ale dam Ci wskazówkę: świat w większości jest zapełniony dobrymi ludźmi i nie chcesz, żeby Cię ta dobroć ominęła tylko dlatego, że Cię zranił. Poświęć trochę czasu na poznanie swoich emocji. Pracuj nad nimi, dopóki nie znajdziesz komfortowej równowagi pomiędzy uważnością a ufnością. Spójrz w głąb siebie i zrozum, dlaczego czułeś się tak, a nie inaczej, kiedy żyłeś z toksycznym partnerem, i jak się czułeś, zanim go poznałeś. Odkryjesz, że wiele dawnych związków może trzeba będzie ponownie przeanalizować. A kiedy zaczniesz porzucać toksyczne wzorce, zaczną one być zastępowane przez nowe, zdrowsze — to pewne.

Użytkowniczka naszego forum i przyjaciółka, Phoenix, napisała kiedyś, że trzeba przestać pytać: „Czy oni mnie lubią?” i zacząć pytać: „Czy ja lubię ich?”.

Co jest normalne?
Jeśli Twoja „druga połówka” w mgnieniu oka zmieniła się z zafascynowanej w znudzoną, to nie jest normalne. Jeśli zostałeś nazwany zazdrośnikiem albo świrem przez kogoś, kto Cię zdradził, to nie jest normalne. Jeśli desperacko wyczekiwałeś przy telefonie na wiadomość od kogoś, kto niegdyś pisał dosłownie co minutę, to nie jest normalne. Jeśli wszyscy jego byli partnerzy są „szaleni” czy „przesadnie zakochani”, to nie jest normalne. Psychopaci to emocjonalnie ubogie pasożyty, niezdolne do zmiany. Kiedy taki osobnik zniknie z Twojego życia, odkryjesz, że wszystko znów zaczyna nabierać sensu. Chaos znika, a Twój rozsądek powraca. Wtedy rzeczy znów będą normalne.

Sępy na niebie

Robisz pierwsze kroki, aby wydobrzeć po toksycznym związku z psychopatą. Wspaniale! Praca, której się podejmujesz, nie tylko uwolni Cię z uchwytu toksycznej osoby, ale pozwoli Ci też odzyskać samego siebie — swoje „ja”, które zostało zadeptane, pobite i przemienione w pustą skorupę. Wiem, że zmierzenie się z pewnymi sprawami, które będziemy poruszać w tej pracy, może być trudne, ale będzie też odświeżające i wzmacniające, ponieważ zobaczysz, ile przetrwałeś i ile tak naprawdę masz w sobie siły.

Mocno sugeruję, abyś zaczynając tę pracę, znalazł zawodowego terapeutę lub społeczność terapeutyczną. Będziesz potrzebował wsparcia i, od czasu do czasu, kibicowania i przypomnienia, że jesteś na właściwej drodze.

Muszę podkreślić tu rzecz ważną dla tych, którzy dopiero zaczynają ścieżkę ku odzyskaniu siebie. Po przygodzie z psychopatą takie osoby są bardzo podatne na zranienie, są odsłonięte. Kiedy zaczniesz składać życie w całość, będziesz czuł się wyniszczony, żałosny i wściekły. Odczucia te potrafią przytłoczyć.

Zapewne jesteś przyzwyczajony do tłumienia swoich emocji i radzenia sobie z nimi na swój sposób. Ale tym razem jesteś całkowicie otwarty i podatny. Jesteś zależny od innych niczym nowo narodzone dziecko i poszukujesz kogoś — kogokolwiek — kto zrozumie, przez co przechodzisz.

Mówiąc ogólnie, ważne, aby być otwartym ze swoimi emocjami. Ale w swoich najbardziej podatnych na zranienie chwilach możesz niechcący otworzyć się na jeszcze większe zranienie.

Nie jest tajemnicą, że osoby, które przetrwały psychopatę, zdają się niczym magnes przyciągać kolejne osoby patologiczne. Kiedy aktywnie dzielisz się swoją opowieścią, przyciągasz najbardziej współczujące Ci osoby — te, które twierdzą, że Cię rozumieją. Problem jest taki, że nie zawsze mają one dobre intencje.

Ci, którzy są gotowi wysłuchać Twojej opowieści od początku do końca, nie są niestety ludźmi, którym naprawdę zależy na Twoim wydobrzeniu. To najpewniej „sępy”.

Sępy na początku zawsze wydają się wyjątkowo uprzejme i ciepłe. Chcą Cię naprawić i ukoić Twoje problemy. Fascynuje je Twój wysiłek i starania. Lecz prędzej czy później znajdziesz się w kolejnym koszmarze. Zaczną Cię topić w niechcianych radach. Wymagają ciągłej uwagi i chwalenia. Nie masz prawa się z nimi nie zgadzać. Robienie scen, którymi się żywią, czy ciągła potrzeba bycia adorowanym — to właśnie ich cechy.

Zobaczysz, że wyprowadzają ataki w miarę tego, jak stajesz się szczęśliwszy. Postrzegają Twój postęp jako zagrożenie dla ich kontroli. Chcą, abyś ciągle był od nich zależny. Nie chcą, abyś szukał pomocy u kogokolwiek innego.

Nieważne, czy osoby te są patologiczne, czy nie. Po tym, co przeszedłeś, nie potrzebujesz tego toksycznego ciężaru.

Mocno sugeruję, aby osoby po psychopatycznych przejściach nie szukały nowych związków czy znajomości przynajmniej przez kilka pierwszych miesięcy. Musisz dobrnąć do etapu, na którym już nie musisz — lub nie chcesz — rozmawiać o tym, kto Cię skrzywdził.

Kiedy faktycznie potrzebujesz pomocy, szukaj zawodowych terapeutów czy profesjonalnych grup wsparcia. Ludzie ci wiedzą, przez co przeszedłeś, i odkryjesz, że wszyscy oni są chętni do pomocy — bez zobowiązań.

W pełni rozumiem chęć wyjścia z domu i poznania nowych ludzi. Chcesz odbudować swoje życie. Chcesz otoczyć się ludźmi dobrymi, prawdziwymi przyjaciółmi.

I tak się stanie.

Ale prawdziwi przyjaciele nie będą zachowywać się jak Twoi terapeuci i z pewnością nie będą w nieskończoność podkreślać swojego współczucia dla Ciebie. Nie, to ich czyny będą przemawiać, nie słowa.

Budowanie zdrowszych relacji wymaga czasu. Wymaga przełamania starych nawyków, stworzenia nowych, rozwinięcia intuicji i w końcu zrozumienia, czego tak naprawdę oczekujesz od świata.

Wypatruj więc sępów. W świecie pisarskim istnieje uniwersalna zasada: „Pokaż — nie opowiadaj”[1]. Odnosi się ona również do ludzi. Jeśli spotkasz kogoś, kto ciągle mówi, kim jest, jak bardzo chce Ci pomóc, jak pomoże Ci poradzić sobie z problemami, wtedy zrób krok do tyłu i popatrz na prawdziwe zachowanie tej osoby. Manipulatorzy zawsze „opowiadają”, ponieważ nie mają nic dobrego do pokazania swoimi czynami. Ich nieodpowiednie i fałszywe działania

tak naprawdę nigdy nie zgadzają się ze słownymi obietnicami, co wywołuje dysonans poznawczy u osób, które takim sępom zaufały.

Wiedz, że szczere, uczciwe osoby nie próbują Ci mówić, kim są i co mogą dla Ciebie zrobić. Po prostu pokażą to swoimi czynami pełnymi miłości i dobroci. Nie musisz takich ludzi kwestionować, ponieważ ich intencje są szczere. Sępy zaś działają egoistycznie; pragną adoracji i wychwalania. W czasie sprzeczki „opowiadacz” najczęściej będzie Ci przypominał, jak dobrze Cię traktował, nawet kiedy Cię bezwstydnie skrzywdzi. „Pokazujący” po prostu podzieli się swoim punktem widzenia, nie próbując przekręcić rozmowy na swoją korzyść. Unikaj tych, którzy opowiadają, jacy to są dobrzy, hojni, rozwinięci, szczerzy i ważni. Zamiast tego szukaj osób cichych, które udowadniają te cechy każdego dnia swoimi czynami.

Stała

Dowiedziałeś się czegoś o psychopatach. Poznałeś sygnały ostrzegawcze. Teraz pytanie brzmi: czy jesteś w związku z psychopatą?

Cóż, pomijając różne postępy w nauce, tak naprawdę nie możesz z całą pewnością stwierdzić, czy ktoś ma sumienie. Mówiąc szczerze, myślę, że nie ma sposobu, który pozwoliłby Ci ze stuprocentową pewnością orzec, czy dana osoba jest psychopatą.

Na szczęście istnieje inny sposób, aby się zabezpieczyć. Potrzebny jest tu wgląd w samego siebie. Sposób ten zadziała u każdego, wszędzie i w każdej chwili. To pytanie z odpowiedziami — dużą liczbą odpowiedzi.

„Jak się dziś czujesz?”.

Pytam poważnie. Ponieważ zazwyczaj większość osób może odpowiedzieć od niechcenia zwykłe „w porządku”, a potem opowiedzieć o swoim weekendzie, awansie w pracy czy ulubionym serialu.

Ale co z Tobą? Może odczuwasz pustkę? Czujesz się złamany? Pozbawiony nadziei? Może obudziłeś się z tym nieustępującym bólem w sercu, pożerającym Twą duszę niczym nowotwór? Całymi dniami próbujesz uwolnić się od bolesnych tematów — tylko po to, aby ciągle do nich powracać. Wspomnienia, które niegdyś przynosiły Ci radość, teraz sprawiają Ci ból. Krążysz gdzieś między wściekłością i depresją, ponieważ nie potrafisz określić, które z tych uczuć mniej boli.

Oto prawdziwe odpowiedzi.

Kiedy czujesz się tak po związku, to czy naprawdę ma jakiekolwiek znaczenie, czy Twój partner był psychopatą, socjopatą, narcyzem, czy po prostu draniem? Przyklejenie etykiety nie wpływa na to, co odczuwasz. Twoje uczucia są określone. Będą trwać, bez względu na to, jakiego słowa użyjesz.

A oto, czego dowiadujesz się z tych odczuć: ktoś wykorzenił Twoje życie, wprowadzając do niego nowy rodzaj niepokoju, którego wcześniej nie odczuwałeś. Ktoś pokazał Ci nowy zakres okropnych emocji, które sprawiają, że trudno jest przetrwać dzień. W czasie trwania związku mogłeś cały czas odczuwać napięcie czy wytrącenie z równowagi, zamartwiałeś się, że dowolna pomyłka może zaprzepaścić relację. W desperacji porównywałeś się do innych ludzi, próbując odzyskać należne sobie miejsce u boku partnera.

Pytam ponownie: czy to, czy Twój partner z definicji jest psychopatą, ma znaczenie?

Masz już wszystko, co powinieneś wiedzieć — oferują Ci to Twoje własne uczucia. Czułeś się przy nim okropnie, prawda? Dlaczego więc w czasie trwania związku nie wystarczyło to, aby utwierdzić Cię w przekonaniu, że nie ma dla niego miejsca w Twoim życiu?

Ponieważ otoczono Cię troską, byłeś idealizowany. Zastawiono na Ciebie pułapkę, abyś wpadł w sidła miłości — najsilniejszej z ludzkich więzi — dzięki czemu łatwiej dało się manipulować Twoimi uczuciami.

Osoby toksyczne warunkują nas, abyśmy ignorowali swoją intuicję, a my musimy na nowo nauczyć się jej ufać. Zamiast osądzać na zewnątrz, musisz postrzegać wewnętrznie. Kiedy zaczniesz skupiać uwagę na własnych uczuciach, to w tym miejscu zacznie się proces terapeutyczny. A jeśli jesteśmy podobni, to oboje zgodzimy się co do prostej prawdy: dobrzy ludzie sprawiają, że czujesz się dobrze, a przez złych czujesz się źle.

Od tego miejsca wszystko nabiera sensu.

Nie słuchaj ludzi, którzy mówią, że Twoje uczucia powinny być całkowicie niezależne od otaczającego Cię świata. Jeśli masz otwarte serce, to coś takiego jest niemożliwe. Jako istoty ludzkie mamy niesamowity dar — zdolność do sprawiania, że druga osoba czuje się wspaniale. Słowem, gestem czy uśmiechem. To właśnie czyni świat pięknym. Niektórzy ludzie nazwaliby to miłością.

Ale Ty spotkałeś kogoś, kto Cię skrzywdził, kto manipulował tym darem, aby sprawić ból. A teraz chcesz wiedzieć, jak unikać takich ludzi, aby coś takiego drugi raz się nie przytrafiło. Martwisz się, że stałeś się hiperczujny — nieufny wobec wszystkich i wszystkiego, co Cię otacza. Czujesz, że potrzebujesz czegoś więcej. Czegoś więcej niż tylko intuicja.

To w tym miejscu chciałbym Ci przedstawić koncepcję Stałej. Twoja Stała będzie Cię koić i chronić przez całą tę książkę, a potem przez resztę Twojego życia.

Pomyśl o kimś, kogo kochasz. O kimś, kto Cię ciągle inspiruje i nigdy Cię nie zawodzi. To może być ktokolwiek — mama, bliski przyjaciel, Twój kot, zmarły bliski. Naprawdę, ktokolwiek. Możesz uważać, że nie masz w swoim życiu Stałej. Ale nie, masz; możesz ją nawet wymyślić. Wyobraź sobie wyższą siłę w swym umyśle — która koi Twoje serce, oferuje spokój. Jest kolorowa, pełna blasku i życia. Ucieleśniająca wszystko to, co cenisz najbardziej: empatię, współczucie, dobroć. Cudowny duch, który zawsze Cię obroni. I gotowe, masz swoją Stałą.

Teraz, kiedy masz już swoją Stałą (namacalną albo wyobrażoną), ja mam kilka pytań. Czy Twoja Stała sprawia, że czujesz się niepewnie? Lękliwie? Zazdrośnie? Czy żołądek podchodzi Ci do gardła, kiedy Stała do Ciebie mówi? Kiedy nie znajduje się w pobliżu, czy całymi dniami analizujesz jej zachowanie i bronisz się w hipotetycznej kłótni?

No jasne, że nie.

Dlaczego nie? Dlaczego jedna lekceważąca osoba potrafi sprawić, że zwątpisz w całe dobro w swoim życiu? Jaka jest różnica między Stałą a ludźmi, którzy sprawili, że poczułeś się jak śmieć?

Jeśli nie potrafisz jeszcze odpowiedzieć na te pytania, to wiedz, że nie jesteś jedyny. I to właśnie jest piękne. Nie musisz rozumieć, dlaczego nie lubisz przebywać w towarzystwie tej osoby. Masz swoją Stałą i to wszystko, co musisz na razie wiedzieć. Szacunek do samego siebie przyjdzie później.

Twoja Stała to osobisty sposób na przypominanie sobie, że nie oszalałeś, nawet jeśli czujesz się, jakby cały świat był

przeciwko Tobie. Z czasem zaczniesz odfiltrowywać ludzi, którzy sprawiają, że czujesz się źle. Uświadomisz sobie, że nie musisz trwać przy negatywności, kiedy masz swoją Stałą, która wyzwala u Ciebie wszystko, co w Tobie najlepsze.

Kiedy poczujesz się pewniej z tą koncepcją, będziesz gotów zadać najważniejsze pytanie ze wszystkich: czy nie powinienem odczuwać tego samego komfortu wobec każdej osoby w moim życiu?

Oczywiście, że tak! Zacznijmy więc.

---

[1] *Show — don't tell* — zasada w pisarstwie, która sugeruje, aby zamiast dostarczać czytelnikowi konkretnych informacji, pozwolić mu wyciągać własne wnioski dzięki opisom. Przykładowo, zamiast konkretnie nazwać stan emocjonalny postaci, można opisać jej sposób działania i pozwolić czytelnikowi na wyciągnięcie własnych wniosków — *przyp. tłum.*

SZTUCZNA DRUGA POŁÓWKA

Prawdopodobnie najbardziej podstępne ze wszystkich draństw psychopaty: jego schemat i cykl relacji, w ramach którego z radością i systematycznie wyniszcza tożsamość niczego niespodziewającej się ofiary. Chłodny i wykalkulowany emocjonalny gwałt.

Spersonalizowane szkolenie

Psychopata dosłownie szkoli Cię do zostania idealnym partnerem. W ciągu zaledwie tygodni potrafi przejąć kontrolę nad całym Twoim życiem, z przyjemnością pochłaniając Twoje ciało i umysł. Ostatecznie masz zostać jego nowym źródłem nieskończonej adoracji — lecz najpierw musisz się zakochać. Wtedy Twoje serce będzie otwarte, gotowe przyjąć każdą sugestię. Na proces ten składają się trzy główne elementy: idealizacja, pośrednia perswazja oraz badanie gruntu.

Idealizacja

Etap idealizacji w związku z psychopatą będzie czymś, czego nigdy jeszcze nie doświadczyłeś. Zwali Cię z nóg, pochłonie Cię namiętna fantazja o kimś, kto zachwyca Cię pod każdym względem: emocjonalnym, duchowym i seksualnym. Psychopata będzie pierwszą osobą, o której pomyślisz, budząc się rano, wyczekując tej pierwszej, zabawnej i radosnej wiadomości w telefonie, którą zaczniesz dzień. Szybko zaczniesz planować wspólną przyszłość, zapominając o nudnej codzienności. Ta przecież nie ma już znaczenia. Poznałeś kogoś, z kim chcesz spędzić resztę życia.

I kiedy Twoje serce szaleje, myśli psychopaty wyglądają zupełnie inaczej: „Świetnie, działa”.

Psychopata nigdy tak naprawdę nie odczuwa tego, co pokazuje na zewnątrz. Obserwuje Cię, odzwierciedla każdą

Twoją emocję jak lustro i udaje, że sam dał się porwać miłości.

Ponieważ im bardziej dasz się ponieść, tym niżej upadniesz.

Idealizacja jest pierwszym krokiem w procesie spersonalizowanego szkolenia. Proces ten, znany również jako bombardowanie miłością, szybko sprawia, że opuszczasz gardę, otwierasz serce i uzależniasz się od przyjemności, jaką odczuwasz w towarzystwie psychopaty, co jest normalnym procesem biochemicznym zachodzącym w organizmie. Duża ilość pochlebstw i komplementów oddziałujących na Twoją próżność i życiowe obawy — rzeczy, których posiadania nie byłeś nawet świadom.

Psychopata będzie na okrągło oferował Ci komplementy i uwagę — przez telefon, Facebooka czy skrzynkę e-mail. W ciągu kilku tygodni będziecie mieli swoje wewnętrzne żarty, pieszczotliwe określenia i urocze piosenki. Patrząc wstecz, zobaczysz, jak szalone było to wszystko. Ale kiedy trwasz w tej fazie, nie potrafisz nawet wyobrazić sobie życia bez nowego partnera.

W jaki sposób psychopata to robi?

Pomijając wiersze i prezenty, używa sporego zasobu technik manipulacyjnych, aby wyprać Ci mózg i zdobyć Cię dla siebie. W procesie idealizacji wykorzysta przede wszystkim sześć głównych elementów.

1. Mamy ze sobą tyle wspólnego

W ten sam sposób postrzegamy świat. Mamy to samo poczucie humoru. Oboje jesteśmy empatyczni, pomagamy przyjaciołom i rodzinie. Jesteśmy dla siebie stworzeni.

Psychopata regularnie podkreśla te kwestie, często posuwając się nawet do stwierdzenia: „Jesteśmy

praktycznie tą samą osobą”. Na etapie przygotowania obserwuje i kopiuje. Kradnie cechy swoich ofiar i niemal wydaje się stawać „lepszą” wersją osobowości swojego celu — odzwierciedlając wszystkie pozytywne cechy, a pomijając negatywne. Ale to wszystko teatrzyk. Te wzmocnione, odzwierciedlone cechy to zaledwie zewnętrzny kamuflaż. Psychopata wcale nie odczuwa ani nie rozumie tego, co próbuje kopiować. Potrafi zaoferować powierzchowną i pochlebiającą wersję osobowości swojej ofiary, ale nic poza tym. Kamuflaż ten pozbawiony jest głębi, współczucia i empatii, cech ludzkich. Jak wszystko, co psychopata potrafi zaoferować, także jego skopiowana osobowość jest pusta.

Psychopata poświęca większość etapu idealizacji na słuchanie Ciebie i podekscytowane potwierdzanie, że sam czuje dokładnie to samo, co Ty. W końcu zaczynasz myśleć, że jest on jedyną spotkaną w Twoim życiu osobą, która będzie tak podobna do Ciebie. I masz rację. To dlatego, że praktycznie niemożliwe (i przerażające) jest spotkanie w normalny sposób osoby, która będzie identyczna jak Ty.

Normalni ludzie są zróżnicowani. To sprawia, że życie jest interesujące. Ale psychopaci mogą pominąć tę kwestię, ponieważ nie mają tożsamości. Nie mają poczucia własnego „ja”. Nie mają doświadczeń życiowych, które kształtują ich potrzeby, lęki i fantazje. Zamiast tego psychopata kradnie Twoją tożsamość. Niczym kameleon idealnie podrobi każdy aspekt Twojej osobowości.

2. Mamy te same marzenia i oczekiwania

Psychopata pochłonie Twoje teraźniejsze życie, ale również Twoją przyszłość. Aby podnieść stawkę w związku, złoży długoterminowe obietnice. Ma to na celu zapewnienie Cię, że poważnie myśli o związku. W końcu kto by chciał tkwić w relacji, która nie ma przyszłości?

Psychopata robi krok dalej, szybko poruszając ważne tematy, takie jak małżeństwo i zamieszkanie ze sobą. W zdrowym związku takie decyzje podejmowane są dopiero po upływie lat. Ale przecież nie potrzebujesz lat, skoro już wiesz, że spędzisz z nowym partnerem resztę życia. Jeśli zawsze marzyłeś o rodzinie i dzieciach, nowy partner idealnie się do tego nadaje. Jeśli chcesz otworzyć własną firmę, masz już idealne wsparcie. Jeśli tkwisz w nieszczęśliwym małżeństwie, Twój psychopata będzie miał już plan, jak Cię z niego wydostać (na początku możesz nie widzieć faktu, że wszystkie te plany wymagają poświęceń od Ciebie, ale nie od niego).

3. Mamy te same obawy

Psychopata nigdy nie nazwie na głos Twoich czułych punktów, ale z łatwością je wywęszy. Następnie zacznie je odzwierciedlać i kopiować, aby wywołać w Tobie współczucie — tak abyś spróbował naprawić jego problemy z tą samą troską, z jaką chciałbyś, aby ktoś pomógł Tobie.

Jesteś osobą empatyczną, więc to dla Ciebie naturalne, by śpieszyć z pomocą osobom zranionym lub podatnym na zranienie. Ta potrzeba oferowania komuś wsparcia wzmacnia się dodatkowo wtedy, kiedy w obawach drugiej osoby dostrzegasz odzwierciedlenie własnych lęków. Widzisz, jak ktoś czuje się gorszy, i wierzysz, że wiesz, jak mu pomóc.

Psychopata wydaje się szczerze doceniać Twoje wysiłki. Porównuje Cię do swoich byłych, idealizując Cię ponad wszystkich innych. Chwali Twoją opiekuńczą naturę, co sprawia, że chcesz dla niego robić jeszcze więcej. Czujesz, że wszystkie Twoje wysiłki są doceniane i chcesz robić jeszcze więcej, aby udowodnić, że naprawdę Ci zależy. Rozpoznajesz jego obawy i postrzegasz go jako osobę szczerą, otwartą, podatną na zranienie, zachęcającą do

pomocy — jako kogoś, komu naprawdę chcesz pomóc. Ale psychopata postrzega ludzkie obawy w zupełnie inny sposób — jako narzędzie służące do manipulacji i kontroli.

4. Jesteś piękny

Psychopata ma obsesję na punkcie Twojego wyglądu. Nigdy nie spotkasz człowieka, który tak często komentowałby Twój ubiór, fryzurę, skórę, Twoje zdjęcia czy jakąkolwiek inną powierzchowną cechę, która wpadnie mu w oko danego dnia. Na początku uwagi te wydają się komplementami. Psychopata jest zachwycony Twoim pięknem — uważa, że nie jest godny bycia Twoim partnerem. Mówi, jak to przechadza się po parku i nie potrafi nigdzie znaleźć nikogo równie atrakcyjnego jak Ty (choć nie bardzo rozumiem, jak to ma się do komplementów).

Podobnie jak w przypadku obaw, zaczynasz odwzajemniać te pochlebstwa. Pragniesz, aby nowy partner czuł się równy Tobie — aby zrozumiał, jak atrakcyjny jest w Twoich oczach. I tego właśnie psychopata oczekuje. Zalewając Cię komplementami, wie, że wkrótce może oczekiwać odwzajemnienia. Niegodność nagle znika, a psychopata zaczyna swobodnie dzielić się z Tobą swoimi zdjęciami. Twój związek zmienia się w niekończący się łańcuch wzajemnych pochwał i adoracji.

Zaczynasz opierać swoje poczucie własnej godności na jego słowach, ponieważ są tak pozytywne. Wręcz czujesz, jak promieniejesz. Twoje ciało przechodzi przemianę, w miarę jak Twoja pewność siebie wzmacnia się z każdym jego słowem. Poświęcasz coraz więcej i więcej czasu na polepszanie swojego wyglądu, aby Twój partner wciąż był zafascynowany.

5. Nigdy wcześniej czegoś takiego nie czułem

W tym momencie zaczyna się porównywanie. Psychopata bardzo Cię szanuje w porównaniu do swoich wcześniejszych partnerów. Tłumaczy — ze szczegółami — każdy najdrobniejszy powód, dla którego jesteś lepszy od jego byłych. Do tego nie pamięta, kiedy ostatni raz czuł się taki szczęśliwy.

Na okrągło słyszysz deklaracje takie jak: „Nie mogę uwierzyć, jakim szczęściarzem jestem”. Tego typu stwierdzenia oddziałują na Twoją wewnętrzną potrzebę uszczęśliwiania innych. Mają na celu przekonanie Cię, że dostarczasz partnerowi tego specjalnego rodzaju radości, czegoś, czego nie otrzyma od nikogo innego. Staje się to dla Ciebie powodem do dumy — ta świadomość, że jesteś jedyny, pomimo całego grona pozostałych adoratorów.

Psychopata będzie określał Cię jako „ideał” czy osobę „bez skazy”, co później staje się przytłaczającym źródłem dysonansu poznawczego, kiedy te pozytywne słowa niechybnie zmieniają się w „szaleńca” i „zazdrośnika”. Kiedy przepracowujesz te wspomnienia, pamiętaj, że komplementy psychopaty zawsze były puste i miały na celu manipulowanie Tobą. Psychopaci stosują tę taktykę wobec każdego. Dla każdego celu faza idealizacji będzie odmienna. Ale jedna rzecz pozostaje taka sama w każdym związku: psychopata naprawdę „nigdy czegoś takiego nie czuł” w swoim życiu. Tak naprawdę bowiem nie odczuwa miłości ani szczęścia tak, jak to deklaruje. Oscyluje pomiędzy zadowoleniem, zazdrością i znudzeniem. To wszystko.

6. Jesteś moją pokrewną duszą

Psychopata uwielbia koncepcję pokrewieństwa dusz, sugeruje ona bowiem coś więcej w miłości, na przykład istnienie jakiejś siły wyższej czy przeznaczenia. Sprawia, że psychopata pochłania całą Twoją istotę — umysł i ciało. Tworzy psychiczną więź istniejącą długo po rozpadnięciu się związku.

Być może w każdym z nas istnieje ta mała cząstka, tęskniąca za pokrewną duszą — ideałem, który dopełni nasze życie, kimś, z kim możemy podzielić się wszystkim, kochankiem i najlepszym przyjacielem.

Nie ma w tym nic złego — trzeba to bardzo mocno podkreślić. Psychopata będzie manipulował Twoimi marzeniami i fantazjami, ale to nie sprawi, że tracą one na znaczeniu czy że stają się słabością.

Kiedy psychopata porzuca swoje ofiary, wiele z nich odrzuca wszystko ze swojego wcześniejszego życia, podnosząc permanentną gardę, aby chronić się przed dalszymi nadużyciami. Proszę, nie rób tego.

Jeśli wierzysz w pokrewieństwo dusz, znajdziesz je. Spotkasz kobietę lub mężczyznę przepełnionych współczuciem i dobrocią. Nie będziesz kwestionować ich intencji. Wasza miłość rozkwitnie sama z siebie, bez konieczności wykorzystywania sztucznych zabiegów. Ale psychopata nie był Twoją pokrewną duszą i nigdy nią nie będzie. Aby bowiem być pokrewną duszą, trzeba — co oczywiste — mieć duszę.

Po zapoznaniu się z powyższą listą możesz być na siebie zły za wpadnięcie w tę pułapkę. „Jak mogłem być taki głupi?”. Ale proszę Cię, nie dręcz się. Nie stałeś się celem, bo byłeś głupi. Wręcz przeciwnie — zostałeś obrany za cel z uwagi na swoje dobre cechy. Idealny cel dla psychopaty to osoba idealistyczna, wyrozumiała, hojna i romantyczna. Większość celów bardzo ostrożnie dobiera partnerów,

często odczuwając samotność i frustrację w związku z opcjami randkowymi. Kiedy więc psychopata pojawia się w Twoim życiu, odzwierciedlając wszystkie Twoje fantazje, inwestujesz w związek całą duszę i całe serce. Inwestujesz wszystko, co się da — emocjonalnie, duchowo i fizycznie. Szybko otwierasz się na psychopatę i czujesz się z tym dobrze, ponieważ nowy partner sztucznie kształtuje u Ciebie przekonanie, że jesteś tym „jedynym". To zaś tworzy natychmiastową więź opartą na zaufaniu i podobieństwie.

Lecz kiedy psychopata zacznie etap dewaluacji, będziesz próbował wziąć na siebie całą winę w związku, aby przywrócić idealne wspomnienia o osobie, którą kiedyś uważałeś za pokrewną duszę. To dlatego świadomość istnienia zjawiska psychopatii jest taka ważna. Nie mając wszystkich elementów układanki, łatwo jest założyć, że Twoja „pokrewna dusza" w pewnym momencie była realna i dzięki miłości i trosce może jeszcze wrócić. Ale kiedy już zrozumiesz naturę psychopatii, uświadomisz sobie, że ta pokrewna dusza nigdy nie istniała. Była tylko lustrem, kopią tego, czego oczekiwałeś u drugiej połówki. Kiedy psychopata zostaje pozbawiony elementu zaskoczenia, liczba jego potencjalnych ofiar znacznie się kurczy.

Pośrednia perswazja

Kiedy zostaniesz już wyidealizowany, psychopata jest gotowy do warunkowania Twojego zachowania. Używając pośredniej perswazji, potrafi przekazywać subtelne sugestie, które ostatecznie zostaną zaakceptowane przez jego ofiary. Z łatwością utrzymuje wokół siebie iluzoryczną aurę niewinności, ponieważ większość ludzi nie wierzy, że „mógłby sprawić, że tak się właśnie czuję".

Jedną z metod stosowanych przez psychopatę jest sposób, w jaki prawi komplementy. Będzie obrażał swoich byłych

partnerów, co wydaje się schlebianiem nowemu partnerowi, ale tak naprawdę psychopata manipuluje swoim celem. Przykładowo, mówiąc: „Moja była zawsze tak robiła, ale Ty tak nie robisz”, tak naprawdę *dyktuje* Ci, jak masz się zachowywać. To nie jest komplement — to ostrzeżenie, że jeśli powtórzysz któreś z błędnych zachowań poprzedników, to również zostaniesz odrzucony. Bardzo możliwe, że byli psychopaty w ogóle nie popełniali tych błędów, a psychopata je wymyśla, aby w pośredni sposób poinstruować Cię, że oczekuje od Ciebie konkretnego zachowania. Oto kilka najczęściej spotykanych przykładów:

- „Mój były i ja zawsze się kłóciliśmy, ale Ty i ja się nie sprzeczamy”.
- „Moja była zawsze chciała rozmawiać przez telefon. Ty na szczęście tego nie wymagasz”.
- „Mój były zawsze mnie męczył o znalezienie pracy. Ale Ty jesteś bardziej wyrozumiały”.

Pozwól, że powtórzę: to nie są komplementy. To oczekiwania. Psychopata spisał sobie listę cech i emocji, które go drażnią, a teraz zasiewa w Twoim umyśle pewne idee: nie rób tych rzeczy, bo inaczej…

Od tego momentu kiedy będziecie się kłócić, będziesz próbował skończyć kłótnię tak szybko i delikatnie, jak to możliwe, żeby nie być taki, jak jego byli. Kiedy on nie będzie się odzywał przez trzy dni, to nie zadzwonisz, żeby nie być taki, jak jego byli. Kiedy Twój psychopata siedzi na tyłku przez pół roku bez pracy, nic nie powiesz, bo przecież nie chcesz być taki, jak jego byli.

Jakiekolwiek odchylenie od jego planu sprawi, że psychopata potraktuje Cię milczeniem albo ostrym komentarzem na temat zmiany w Twoim zachowaniu — drobne przypomnienie, że idealizacja może skończyć się w każdej chwili.

Dlatego właśnie większość osób odczuwa taką złość, kiedy toksyczny związek dobiegł końca. Odrzucałeś swoją własną intuicję i potrzeby, aby pozostać „miłym”. Myślałeś, że traktujesz partnera w jakiś specjalny sposób, w jaki nikt inny by go nie traktował. A wtedy nagle psychopata uciekł do tych samych ludzi, których wcześniej przy Tobie krytykował. W tym samym czasie tłumiłeś w sobie potrzebę wykrzyczenia mu, żeby znalazł pracę, dzwonił częściej albo po prostu był lepszym partnerem. Wszystko to odrzuciłeś, ponieważ myślałeś, że jedynym sposobem na zostanie razem jest bycie miłym.

Pamiętaj, że normalni, empatyczni ludzie nie dokonują porównań osób, które kochają. I z pewnością nie prowadzą publicznego rankingu swoich partnerów. Kiedy kochasz prawdziwie, nie musisz przekonywać samego siebie oraz innych, że Twój aktualny związek jest lepszy od wszystkich wcześniejszych. A kiedy miłość zgaśnie, nie musisz przekonywać siebie czy innych, że związek ten był gorszy od poprzednich.

Ale to właśnie robią psychopaci. Za każdym razem. Ponieważ to taktyczna zagrywka, sposób wpływania na Twoje zachowanie.

Brak wsparcia

Psychopata oferuje Ci płytkie komplementy i pochlebstwa tylko po to, aby zdobyć Twoje zaufanie. Kiedy naprawdę potrzebujesz wsparcia emocjonalnego, najpewniej zaoferuje Ci tylko pustą odpowiedź albo po prostu Cię zignoruje. Z czasem warunkuje Cię to do niezawracania mu głowy swoimi uczuciami, nawet wtedy, kiedy naprawdę potrzebujesz partnera, zwłaszcza w chwilach bolesnej straty czy choroby. Zaczniesz zauważać, że nigdy nie wolno Ci wyrażać niczego innego, jak tylko pochlebstwa wobec toksycznego partnera. A nawet wtedy ten szybko się znudzi i poszuka sobie nowego celu. Nie potrafiąc wyrazić empatycznej reakcji na ból czy cierpienie, psychopata nie umie okazać współczucia w trudnych chwilach. Dlatego właśnie jego „wsparcie” zawsze wydaje się puste i co najwyżej wymuszone.

„Szaleni” eks

Psychopata dużo mówi o swoich byłych — więcej, niż jakikolwiek zdrowy człowiek powinien rozmawiać z nowym partnerem. Najpierw sprawia, że czujesz się tym jedynym, a potem szybko przechodzi do wywoływania u Ciebie litości, dzieląc się opowieściami o swoich okropnych byłych partnerach, tak bardzo zazdrosnych o Wasz nowy, namiętny związek. Ponieważ historie te są całkowicie zmyślone, zmieniają się w mgnieniu oka według potrzeb. Jednego dnia była jest psychiczna, drugiego jest najlepszą przyjaciółką, a potem szaloną histeryczką. I zanim aktualna ofiara się obejrzy, również stanie się „szaloną” wymówką, pomocą w złapaniu w pułapkę nowej osoby.

Ale co te wszystkie etykiety oznaczają? Czemu służą?

„Moja była jest psychiczna (dwubiegunowa)”

Przezywanie kogoś „dwubiegunowym” jest niczym określanie kogoś „cukrzykiem”. Choroba dwubiegunowa to wyniszczające schorzenie o określonych symptomach i jest czymś więcej niż tylko „wahaniami nastrojów, za którymi, jak się składa, nie przepadam”. Nazywana również psychozą maniakalno-depresyjną, choroba dwubiegunowa cechuje się odbiegającymi od normy wahaniami nastroju oraz nawracającymi epizodami manii i depresji. Choć choroba ta jest prawdziwa, to jakie jest prawdopodobieństwo, że partnerzy psychopaty faktycznie cierpieli na to schorzenie? Bardziej prawdopodobne, że określenie to jest po prostu wyzwiskiem, które psychopata wykorzystuje, aby wzbudzić Twoją litość. Nie powinno więc dziwić, że kiedy Wasz związek dobiegnie końca, Ty również staniesz się dwubiegunowy.

Kiedy nagle stajesz się „chory psychicznie” po związku z kimś, a nie byłeś chory przed nim, to powinieneś poważnie się zastanowić, zanim zaakceptujesz tę diagnozę — zwłaszcza jeśli stawia ją Twój były.

W całej tej „dwubiegunowości” chodzi o to, że to idealna etykieta, którą psychopata może przykleić swojej idealnej ofierze. Jeśli zwykle jesteś radosny i optymistyczny, cechy te stają się Twoją „manią”. Twoje prawidłowe, ludzkie reakcje na nadużycia ze strony partnera stają się zaś „depresją”. Na etapie idealizacji, kiedy psychopata oczarowywał Cię i odzwierciedlał całą Twoją osobowość, byłeś chodzącym słoneczkiem. Życie było cudowne. Ale potem zaczyna Cię krytykować, zdradzać, a Ty stajesz się smutny i płaczliwy. Traktuje Cię milczeniem, rzucając Ci w twarz nowymi i starymi kochankami. Czy Cię to martwi? Świetnie, gotowe — jesteś dwubiegunowy!

Przeraża mnie liczba ofiar, które postawiły sobie fałszywą diagnozę na podstawie tych zmiennych emocji, które zostały celowo u nich wywołane przez kogoś innego. Większość tych osób odkrywa, że potrzeba około roku lub dwóch lat do ustabilizowania nastroju i emocji. Póki to nie nastąpi, proszę, staraj się nie diagnozować u siebie chorób psychicznych.

Uwaga: miliony dorosłych osób naprawdę cierpią na zaburzenie dwubiegunowe. Jeśli rzeczywiście martwisz się, że coś jest nie tak, udaj się do specjalisty psychiatry, nie odwołuj się zaś do opinii byłego, którego poglądy zainspirowały Cię do przeczytania tej książki.

„Moja była to szalona histeryczka”

I z pewnością nie ma się co głowić nad tym, co takiego doprowadziło ją do tego stanu, prawda?

Ale na poważnie, pomyślmy. Takie określenie sugeruje jedną z dwóch rzeczy:

1. **Jego była zawsze była szaloną histeryczką i z jakiegoś powodu zdecydował się z nią umawiać.** Trochę niezdrowe, nie?
2. **Coś stało się w czasie trwania związku, co doprowadziło byłą do tego stanu.** Cóż takiego mogło się stać? Czy po prostu pewnego dnia się załamała, tak po prostu, bez powodu? A może miało to coś wspólnego z ciągłą triangulacją, kłamstwami, manipulacją i krytyką? Jeśli ktoś mówi Ci, że jego była jest „szalona”, powinieneś zrobić krok do tyłu i *naprawdę* sobie to przemyśleć.

Takie opisywanie drugiej osoby ma jeszcze jedno zadanie: informuje Cię, co Twój psychopata uważa za „dopuszczalne” zachowanie. „Szalony” czy „histeryczny” to słowa unieważnienia, umniejszenia i odrzucenia. Mają sugerować, że reakcje danej osoby były stanowczo wyolbrzymione. Będziesz uważał, żeby tak się nie zachowywać. Strategia ta zachęca Cię, abyś w ogóle nie reagował i przestał dbać o swoje interesy. Zaczynasz kwestionować swoje zdrowie psychiczne, a dzięki temu psychopata może uniknąć rozpoznania własnego toksycznego zachowania.

„Mój eks jest urażony”

Ale że co? Serio, co to w ogóle znaczy? To tak, jakby uderzyć kogoś w twarz, a potem stwierdzić: „Aleś Ty urażony”. No pewnie, osoba ta jest urażona, bo właśnie ją uderzyłeś. Czy stwierdzenie, że „jesteś urażony”, w jakiś sposób sprawia, że to urażenie jest nie na miejscu?

Po raz kolejny chodzi o umniejszenie i odrzucenie. Po toksycznym zachowaniu, kłamstwach i gierkach psychopata oczekuje, że jego ofiara po prostu się zamknie i będzie się przed nim płaszczyć. I tyle. Dowolne oznaki złości czy niedowierzania utożsamiane są z obrażeniem się. Następnie psychopata zwierzy się swojemu nowemu partnerowi, że jego były jest dziecinny i ma pretensje, ale już nie wspomni o tym, co doprowadziło byłego partnera do tego zachowania.

„Moja była jest zazdrosna o nas i wciąż mnie kocha”

Po pierwsze, jacy ludzie w ogóle o czymś takim wspominają? To bardzo niemiłe, a nawet jeśli to prawda, to tego typu zachowania powinno się unikać w każdym związku.

Drążąc głębiej, powinniśmy przeanalizować, *dlaczego* ta osoba jest zazdrosna i wciąż zakochana. Psychopata zazwyczaj chwali się swoją nową ofiarą całemu światu w kilka dni po zakończeniu wcześniejszego związku. Wiesz, do czego to prowadzi? No jasne, że do zazdrości.

Psychopata kształtuje sztuczną, toksyczną i zdesperowaną miłość. A tego typu wyidealizowana i zdewaluowana namiętność jest długotrwała i obsesyjna. Psychopata szkoli drugą osobę, by ta nieprzerwanie o nim myślała, a potem w ciągu sekundy wszystko niszczy. Jest wiecznie znudzony i niezdolny do formowania ludzkich więzi, dlatego taka zmiana jest dla niego łatwa. Ale dla normalnego, zdrowego człowieka to zmiana bardzo destruktywna. Wysyłasz zdesperowane wiadomości, próbując wszystko naprawić, nieświadomy tego, że psychopata wykorzystuje je jako „dowód” Twojej niepoczytalności, aby zyskać sobie sympatię u nowej ofiary. Tobie zostają złamane serce, paraliżujący lęk i przekonanie, że musisz się bronić.

Czujesz się gorszy, a w głowie krążą Ci miliony pytań bez odpowiedzi. Dlatego właśnie pozbieranie się po spotkaniu z psychopatą zajmuje tyle czasu.

Opowieści o zazdrości ze strony byłego partnera mają również sprawić, że nowa ofiara poczuje się wyjątkowa — jakby została wybrana spośród wielu adoratorów psychopaty. Ten z radością przedstawi wizję kolejki byłych, aby stworzyć iluzję swojej ciągłej popularności.

„Ale moja eks naprawdę była okropna!”

Wszyscy mamy straszne opowieści o swoich byłych. To całkowicie normalne. Normalnym jednak nie jest, kiedy imię byłego partnera pojawia się w nowym związku tak często, że zaczynasz mieć wrażenie, jakby eks stał się nagle częścią Twojej relacji. Zdarza się również, że psychopata po odrzuceniu byłego partnera spotyka się z nim regularnie. Ufaj swojej intuicji i pamiętaj, że osoby toksyczne zawsze wykorzystują byłych partnerów w roli narzędzia manipulacji oraz perswazji.

Wszystko sprowadza się do tego: ktokolwiek mówiący o swoich byłych regularnie i negatywnie jest — w najlepszym wypadku — niegotowy na romantyczną relację. W najgorszym wypadku zaś osoba ta manipuluje każdą Twoją myślą, nastawiając Cię przeciwko osobom, których nigdy nie spotkałeś. I możesz być pewien, że psychopata wkrótce będzie negatywnie mówił o Tobie, dokładnie w ten sam sposób, wszystkim swoim pionkom w tej niekończącej się grze w toksyczne szachy.

Badanie gruntu

Kiedy jesteś już odpowiednio zaprogramowany, psychopata zacznie eksperymentować z nowo zyskaną kontrolą, aby zobaczyć, na jak dużo może sobie wobec

Ciebie pozwolić. Użyteczna ofiara nie będzie reagować i nie będzie się bronić, jeśli sytuacja tego wymaga. Jeśli etap idealizacji poszedł po myśli psychopaty, powinieneś być bardziej zainteresowany podtrzymaniem namiętności niż postawieniem się napastnikowi.

Na tym etapie zaczniesz dostrzegać drobne przebłyski mroczniejszej strony swojego nowego partnera. W łóżku może Cię nazywać „zdzirą", żeby ocenić Twoją reakcję. Ofiara w związku małżeńskim może od czasu do czasu wysłuchiwać uwag o naiwności swojego współmałżonka. Psychopata zacznie powoli badać grunt w kontekście Twojej inteligencji, umiejętności i marzeń.

To wszystko testy i niestety, jeśli czytasz tę książkę, to znaczy, że je zdałeś. Jeśli Twoja reakcja na nie była negatywna, psychopata zapewni Cię, że tylko żartował. Gdy on bada grunt, Ty czujesz się coraz bardziej przewrażliwiony. Zawsze uważałeś siebie za osobę niefrasobliwą, ale teraz zaczynasz w siebie wątpić. Przestajesz mówić o swoich obawach, optymistycznie mając nadzieję, że rzeczy pozostaną idealne.

Psychopata używa swoich subtelnych zagrywek w połączeniu z komplementami, upewniając się, że uzależniające biochemiczne reakcje w Twoim organizmie dalej będą działać, nawet wtedy, kiedy będziesz odczuwał smutek. Zagrywka ta stopniowo szkoli Twój umysł do ignorowania intuicji na rzecz haju, który odczuwasz w towarzystwie psychopaty.

Patrząc wstecz na początkowe etapy związku, zapewne przypomnisz sobie te drobne sygnały ostrzegawcze, które próbowałeś ignorować — kwestie, które nie pasowały do tego teatrzyku „dobrej osóbki". Może za dużo narzekał na zazdrość swojej byłej. A może „zapomniał" zadzwonić, choć obiecał, że to zrobi, kontaktując się z Tobą kilka godzin po terminie. Zapewne przestał płacić na randkach, pozwalając

Ci regulować rachunki. A co robi ofiara? Zamiata to pod dywan. Szybko wybaczasz i brniesz do przodu, ponieważ jesteś zdeterminowany do zmienienia samego siebie. Do stania się partnerem, który będzie uszczęśliwiał i przyjmie wszystko, bez względu na koszt.

To w tym momencie etap przygotowania jest zakończony.

Erozja tożsamości

Psychopata odziera Cię z godności, odbierając Ci wszystko to, co wcześniej rzekomo odczuwał i robił na etapie idealizacji. Kpi z Twoich marzeń, delikatnie sugerując, że może jednak nie jesteś tym jedynym. Ale mimo to trzyma Cię przy sobie dla własnych korzyści. Po uzależnieniu Cię od siebie, po wyszkoleniu Twojej uległości psychopata wykorzystuje nową władzę nad Tobą, aby kształtować pożądanie i desperację. W wirze przytłaczających emocji Twoje fantazje powoli zmieniają się w niepojęty koszmar.

Niszczenie granic

Osoby toksyczne warunkują swoje ofiary, aby te odczuwały wstyd, niegodność i niepewność emocjonalną. Dzieje się tak dlatego, że psychopaci są tchórzami, niezdolnymi do tworzenia zdrowych związków z mocną osobą, o silnym poczuciu własnej wartości. Bardzo często psychopata obiera za cel osobę, która odniosła sukces życiowy i jest idealistyczna, ponieważ ma ona więcej do stracenia. Lecz psychopata nie może kontrolować kogoś o takich cechach, dlatego stopniowo wyniszcza jego godność poprzez umniejszanie zasług, droczenie się czy kształtowanie poczucia zazdrości. Cel może być perfekcjonistą, dążącym do spełniania wygórowanych oczekiwań psychopaty. Efektem jest dziwna relacja, w której osoba toksyczna jest idealizowana, pomimo swojego lenistwa, kłamstw i niewierności, a ofiara jest dewaluowana, mimo że dokłada wszelkich starań, aby związek się udał.

Psychopata jest niczym papier ścierny, powoli zdzierający Twoje poczucie własnej godności poprzez bezduszny cykl „dobroci i przemocy”. Powoli Twoje standardy zaczną się obniżać, aż upadną tak nisko, że będziesz wdzięczny za nawet najmarniejsze traktowanie. Niczym żaba w gotującej się wodzie, nie uświadomisz sobie, co się dzieje, dopóki nie będzie już za późno. Twoi przyjaciele i rodzina będą się zastanawiać, gdzie podział się ten niegdyś silny i energiczny człowiek. Będziesz szaleńczo szukał wymówek dla zachowania swojego partnera, niezdolny do zaakceptowania bolesnej prawdy o związku: coś się w nim zmieniło.

Godzinami czekasz przy telefonie na poranną wiadomość czy obiecaną rozmowę. Odwołujesz swoje plany na dany dzień, aby mieć pewność, że będziesz miał czas dla partnera. Zaczynasz częściej inicjować kontakt, odrzucając dręczące przeczucie, że partner nie chce z Tobą rozmawiać — że po prostu jest z Tobą na siłę. Zaczynasz zapełniać jego profil na Facebooku komplementami i żarcikami, próbując odnowić ten idealny pierwotny związek. Ale jego reakcje teraz wydają się co najwyżej puste.

Wymyślasz romantyczne historyjki i uwydatniasz ich pozytywne aspekty przed każdym, kto jest gotów słuchać. Przekonując innych, że Twój partner jest cudowną osobą, możesz dalej żyć w swoim osobistym kłamstwie. W najtrudniejszych chwilach związku Twoja rodzina i przyjaciele wciąż będą go znać jako „idealnego” partnera, którego opisałeś. Po skończeniu związku trudno będzie wytłumaczyć, co tak naprawdę się stało. Twoje opowieści będą wydawać się nie na miejscu, a przyjaciele będą się zastanawiać, dlaczego nie powiedziałeś prawdy wcześniej. Nie będą potrafili zrozumieć, jak mogłeś w ogóle nie wiedzieć, że jesteś w toksycznym związku.

Kiedy walczysz z tymi wszystkimi nieoczekiwanymi niepokojami, psychopata jest w stanie pchnąć Cię jeszcze dalej. Jesteś teraz podatny na zranienie, ponieważ jesteś gotów znieść praktycznie wszystko — póki tylko on zwraca na Ciebie uwagę.

Opinia psychopaty o Twoim wyglądzie staje się znacznie bardziej krytyczna niż kiedyś. Nagle zaczyna dostrzegać każdy najdrobniejszy szczegół Twojego ciała, swobodnie krytykując Twoje rzekome niedobory. Możesz nawet zacząć cierpieć na zaburzenia żywieniowe, przestając dbać o swoje zdrowie, byleby tylko on był Tobą zainteresowany. Psychopatów fascynuje kwestia wyglądu fizycznego, a raczej wizji idealnego ciała, dlatego nagradzają niezdrowe nawyki okazjonalnymi komplementami, aby zachęcić Cię do dalszego dążenia do perfekcji. Ponieważ Twoje poczucie własnej wartości zainwestowane jest całkowicie w oscylującą opinię psychopaty, jego nastroje stają się zmienne i chaotyczne.

Psychopata zacznie Cię też poniżać na oczach Twoich przyjaciół — nie będzie się już ograniczał do krytykowania Cię za zamkniętymi drzwiami. Ale każda krytyka będzie skrywana pod rzekomym humorystycznym droczeniem się. Poczujesz się zraniony, widząc, że inni ludzie zdają się brać stronę Twojego partnera, że śmieją się, choć sprawiają Ci ból. Psychopaty nie obchodzi, jeśli przegnie z żartem, i zignoruje wszelkie pretensje i uwagi, które możesz mieć, stwierdzając, że jesteś przewrażliwiony. Zaczynasz to akceptować, wczuwając się w rolę szalonego, głupiego partnera, którego jedynym zadaniem jest zadowalanie swojego kochanka. Z czasem zaczniesz w pełni wierzyć w swoją rolę.

Przez cały ten okres psychopata będzie od czasu do czasu podrzucał przebłyski etapu idealizacji. Kiedy naprawdę przesadzi i będziesz gotów krzyczeć, szybko obrzuci Cię

obietnicami nieskończonej miłości i przywiązania. Choć nigdy nie weźmie odpowiedzialności za swoje zachowanie, to jego powierzchowne słowa, mające odwracać uwagę, wystarczą, by przekonać Cię, że wciąż jest tą osobą, w której się zakochałeś. Nic więcej nie ma znaczenia.

Sztucznie kształtowane emocje

W czasie związku z psychopatą zapewne będziesz odczuwał wiele różnych emocji, których nigdy wcześniej nie zaznałeś: wyjątkowo silną zazdrość, wściekłość, niepokój, paranoję. Po każdym wybuchu powtarzasz sobie: „Gdybym tylko nie zachowywał się w ten sposób, może ona byłaby ze mną szczęśliwsza”.

Przemyśl to jeszcze raz.

To nie były Twoje emocje. Powtarzam: to nie były Twoje emocje. Zostały ostrożnie i dokładnie ukształtowane przez psychopatę, abyś zaczął kwestionować swoją dobrą naturę. Ofiary przemocy emocjonalnej bardzo często skore są do przekonania, że potrafią zrozumieć, wybaczyć i wziąć na siebie wszystkie problemy w związku. Wpadają w pułapkę bez wyjścia, ciągle próbując racjonalizować całkowicie irracjonalne zachowanie partnera.

Przykładowo, pewnie nie myślałeś o sobie jak o osobie zazdrosnej, póki nie poznałeś psychopaty. Może nawet byłeś dumny ze swojej otwartości i swobodnych poglądów. Psychopata rozpoznaje te cechy i stara się je wykorzystać. Na etapie przygotowania wciąga Cię pochlebstwami dotyczącymi tych cech — wręcz nie może uwierzyć w to, jaki jesteś idealny. Nigdy ze sobą nie walczycie. Nigdy nie ma między Wami scen. Tak łatwo z Tobą być, w porównaniu z tymi złymi, świrniętymi eks.

Ale poza sceną coś się dzieje. Psychopata łatwo się nudzi, a idealizacja jest zabawna dopóty, dopóki nie dasz się złapać. Kiedy wpadniesz już w pułapkę, Twoje silne cechy stają się czułymi punktami, które psychopata wykorzysta przeciwko Tobie. Zaczyna wprowadzać do związku tyle dramatyzmu, ile tylko zdoła, rzucając Cię w niemożliwe sytuacje i oceniając Twoje reakcje.

Seryjny prowokator

Seryjni prowokatorzy są ekspertami w wyszukiwaniu wyrozumiałych, potrafiących się dostosować osób. Wykorzystują te cechy, ciągle prowokując swoje cele skrytymi ciosami, umniejszaniem, zakamuflowanym humorem i traktowaniem z góry. Cel będzie starał się uniknąć konfliktu, pozostając miłym, decydując się na wybaczenie i wytłumaczenie zachowania partnera, aby tylko zachować spokój w związku. Ale seryjny prowokator wciąż będzie dręczył cel, póki ten ostatni w końcu nie pęknie. Kiedy to nastąpi, prowokator usiądzie, upozoruje zdziwienie i w zdumieniu będzie komentował, jaka to pasywna agresja, złość i zmienność cechują jego ofiarę. Cel natychmiast poczuje się źle, przeprosi i weźmie na siebie winę. Po prostu będzie odczuwał wstyd za swoją ludzką reakcję i utratę cierpliwości oraz za zachowanie w stylu prowokatora. Różnica między ofiarą i prowokatorem jest jednak taka, że ofiara odczuwa skruchę, a prowokator nie. Od celu oczekuje się zachowania spokoju, bez względu na wszystko, ale prowokator ma prawo do robienia wszystkiego, co tylko mu się podoba.

Większość ludzi zgodzi się z twierdzeniem, że zazdrość w związku jest toksyczna. Ale jest wielka różnica między zazdrością prawdziwą a sztucznie wykreowaną przez psychopatę.

Popatrz przykładowo na te dwie (wyolbrzymione) rozmowy:

SYTUACJA 1.

CHŁOPAK: Hej, moja znajoma ze szkoły średniej przyjeżdża do miasta. Może chciałabyś ją poznać?

DZIEWCZYNA: Nie! Dlaczego w ogóle masz koleżanki? Przecież masz mnie.

W tym przypadku dziewczyna faktycznie ma problemy z zazdrością, które powinna rozwiązać. Zakładając, że partner nie nadużył jej zaufania w przeszłości, taka zazdrość jest niezdrowa.

SYTUACJA 2.

CHŁOPAK: Moja była przyjeżdża do miasta. Wiesz, ta szalona i toksyczna, która wciąż za mną szaleje.

DZIEWCZYNA: Oj, przykro mi to słyszeć!

CHŁOPAK: Pewnie się spotkamy później na piwie. Zawsze do mnie uderza, gdy sobie popije.

DZIEWCZYNA: Nie rozumiem. Czy możemy o tym porozmawiać na osobności?

CHŁOPAK: Masz z tym jakiś problem?

DZIEWCZYNA: Nie, skądże! Po prostu się trochę zdziwiłam, bo mówiłeś, że strasznie cię męczyła. Ale mam nadzieję, że wszystko będzie dobrze! To fajnie, kiedy można pozostać przyjaciółmi ze swoją eks.

CHŁOPAK: Eh, czasami jesteś taka zazdrosna.

DZIEWCZYNA: Przepraszam, staram się nie być. Po prostu się trochę pogubiłam.

CHŁOPAK: Twoja zazdrość niszczy nasz związek, w ogóle jest niepotrzebna.

DZIEWCZYNA: Przepraszam! Nie musimy o tym rozmawiać, naprawdę nie chciałam, żeby tak wyszło.

CHŁOPAK: W porządku, wybaczam ci. Ale będziemy musieli popracować nad tą zazdrością.

W tym przypadku psychopata zrobił trzy rzeczy:

1. Postawił swoją partnerkę w niemożliwej sytuacji, która u każdego wywołałaby zazdrość, zwłaszcza po podkreśleniu, że jego była wciąż za nim szaleje.
2. Oskarżył partnerkę o zazdrość, nawet kiedy ta chciała zachować się odpowiedzialnie.
3. Zagrał „dobrego glinę”, oferując przebaczenie problemu, który sam stworzył. Sprowadza go to do preferowanej roli w relacji mistrza i ucznia.

Im dłużej trwa taka toksyczna sytuacja, tym więcej partnerka będzie się zastanawiać, czy faktycznie nie ma problemu z zazdrością.

Problem nie ogranicza się do zazdrości. Być może zacząłeś odczuwać niezaspokojoną potrzebę bliskości w związku z psychopatą. To również zostało sztucznie ukształtowane. Kto był odpowiedzialny za inicjowanie tych ciągłych rozmów i oferowanie swojej uwagi? Psychopata. Kiedy już się znudzi, zacznie Cię atakować, kiedy to Ty będziesz próbował kontynuować praktyki, które on sam zainicjował.

Ponownie większość osób zgodzi się, że dążenie do bliskości na siłę jest czymś toksycznym w związku.

SYTUACJA 1.

DZIEWCZYNA: Nie mogę wpaść dziś wieczorem, bo jestem umówiona na obiad z babcią, przepraszam!

CHŁOPAK: O rany, nie widziałem Cię od trzech godzin. To zaczyna być śmieszne. Lepiej, żebyś do mnie pisała przez całą wizytę.

W tym przypadku chłopak naprawdę ma problemy, które trzeba rozwiązać. Zakładając, że jego partnerka nie

skrzywdziła go w przeszłości, jego zachowanie jest nieodpowiednie.

SYTUACJA 2.

CHŁOPAK: Cześć, nie odzywałaś się od trzech dni. Chcę się tylko upewnić, że wszystko w porządku.

DZIEWCZYNA: Boże, wiesz, że mam jeszcze swoje życie poza tobą.

CHŁOPAK: Wiem, po prostu nie byłem pewien, co się dzieje. Przyzwyczaiłem się, że odzywasz się każdego ranka.

DZIEWCZYNA: Jesteś taki niezaspokojony. Mam ważne rzeczy do zrobienia i nie mogę tak sobie wszystkiego rzucić, żeby do ciebie napisać.

CHŁOPAK: Przepraszam, nie chciałem, żeby tak to zabrzmiało. To pierwsza wiadomość, którą ci wysłałem w ciągu trzech dni.

DZIEWCZYNA: Nie mogę tego znieść. Nigdy w życiu nie spotkałam kogoś tak natarczywego.

CHŁOPAK: Przepraszam, naprawdę! Nie będę ci już zawracał głowy.

DZIEWCZYNA: OK, wybaczam ci. Ale musimy popracować nad twoim problemem.

Znowu mamy do czynienia z trzema rzeczami.

1. Toksyczna partnerka postawiła chłopaka w niemożliwej sytuacji, która u każdego wywołałaby podobną reakcję, zwłaszcza po etapie idealizacji.
2. Oskarżyła go o natarczywość i niezaspokojenie, choć partner starał się zachować odpowiedzialnie.

3. Odegrała rolę „dobrego gliny”, przebaczając coś, do czego sama doprowadziła. Stawia ją to w preferowanej roli w relacji mistrza i ucznia.

Im dłużej trwa taka sytuacja, tym intensywniej partner będzie zastanawiał się, czy faktycznie nie ma problemu.

Mógłbym spisać takie dialogi dla paranoi, złości czy histerii — i dowolnej innej okropnej emocji, którą mogłeś odczuwać w swoim toksycznym związku. Kiedy tkwisz w uścisku tych emocji, naturalne jest zastanawianie się, co jest z Tobą nie tak. Możesz nawet myśleć, że oszalałeś. Cóż, psychopata chce, abyś tak myślał, ponieważ sprawia to, że wydajesz się niestabilny w oczach innych ludzi. Ale odkryjesz, że kiedy on zniknie z Twojego życia, wszystko zacznie nabierać sensu. Jeśli z normalności przeszedłeś w „szaleństwo”, a potem znów w normalność, to nigdy nie byłeś szalony. Ktoś po prostu Cię prowokował.

Musisz zrozumieć, że w kochającym i zdrowym związku nikt nigdy nie postawi Cię w takich sytuacjach, jak opisałem wyżej. Zostałeś wystawiony na próbę i starałeś się, jak mogłeś, biorąc pod uwagę okoliczności. W przyszłości nie powinieneś pozwolić, aby ktokolwiek mówił Ci, kim jesteś i jak się czujesz.

Sałata słowna

Kiedy psychopata czuje się zagrożony lub znudzony, zacznie wykorzystywać coś, co nazywamy sałatą słowną. Próbuje przez to zająć czymś Twój umysł. Ogółem mówiąc, to taka rozmowa z piekła rodem. Tak naprawdę psychopata nie komunikuje niczego konkretnego; po prostu do Ciebie mówi. Zanim będziesz w stanie odpowiedzieć na jedno niedorzeczne twierdzenie, on przejdzie już do kolejnego. Aż

zakręci Ci się od tego w głowie. Poznaj sygnały ostrzegawcze i zakończ rozmowę, zanim zacznie ona być zbyt niebezpieczna:

1. Rozmowa nawracająca

Już myślałeś, że masz coś z głowy, a tu nagle temat powraca kilka minut później. I to w taki sposób, jakbyś w ogóle tej kwestii wcześniej nie poruszył. Psychopata zacznie powtarzać te same bzdury, ignorując rozsądną argumentację, którą przedstawiłeś dosłownie chwilę wcześniej. Jeśli coś ma zostać załatwione i rozwiązane, to tylko na jego zasadach. U psychopatów ta sama kwestia wraca raz po raz: dlaczego uśmiecha się do swojej byłej? Dlaczego nagle nie zwraca na Ciebie uwagi? Dlaczego wydaje się chcieć jak najszybciej zakończyć rozmowę? I za każdym razem, kiedy o tym wszystkim wspominasz, to tak, jakbyście nigdy w przeszłości na te tematy nie rozmawiali. Zostajesz wciągnięty w rozmowę na nowo, tylko po to, by mieć wrażenie, że oszalałeś, i opaść z sił, kiedy psychopata wreszcie kończy rozmowę: „Mam dość ciągłych kłótni na ten temat”. Jak na karuzeli.

2. Przypominanie Twoich dawnych pomyłek, ignorowanie własnych

Jeśli wspomnisz o czymś nieprzyjemnym, co zrobił psychopata — ignorował Cię albo zdradził — ten wspomni o czymś całkowicie niezwiązanym z tematem, a co zrobiłeś źle w przeszłości. Za dużo piłeś? No widzisz, to, że on poszedł do łóżka z inną, nie jest więc aż tak ważne, jak Twój alkoholizm. Spóźniłeś się na pierwszą randkę dwa lata temu? Nie możesz więc narzekać, że on nie odzywa się przez trzy dni. I nie próbuj nawet wspominać o

jakichkolwiek błędach, które on sam popełnił. Będziesz wtedy szaleńcem z listą pretensji.

3. Protekcjonalny ton

Przez całą rozmowę psychopata zachowuje tę spokojną, wyrafinowaną postawę. Tak jakby z Ciebie drwił, analizując Twoje reakcje, by zobaczyć, jak daleko może się posunąć. Kiedy w końcu zareagujesz emocjonalnie, w tym momencie mówi Ci, abyś się uspokoił, podnosi brew, prycha i pozoruje zawód. Sałata słowna ma jedno zadanie: wytrącić Cię z równowagi, co daje przewagę psychopacie. Pamiętaj bowiem, że rozmowa to zawody, które wygrywa jedna strona — jak zawsze w przypadku psychopaty.

4. Oskarżanie Cię o rzeczy, które psychopata sam robi

W gorących sporach psychopata nie czuje wstydu. Zacznie przyklejać Ci najgorsze etykiety, przypisywać najgorsze cechy. Wykracza to poza projekcję, ponieważ większość osób dokonuje jej w sposób nieświadomy. Psychopata wie, że oskarża Cię o posiadanie jego własnych cech, i oczekuje konkretnej reakcji. W końcu, jakże mógłbyś nie zareagować na oskarżenie o bycie takim okropnym hipokrytą?

5. Mnogość osobowości

W czasie wysłuchiwania takiej sałaty słownej z pewnością doświadczysz wielu osobowości swojego psychopaty. Zobaczysz dobrego glinę, złego glinę, glinę z demencją, glinę lękliwego, glinę w pieluchach. Jeśli zaczniesz się wycofywać, zmęczony jego nadużyciami i kłamstwami, zaoferuje Ci przebłyski etapu idealizacji. To taka drobna tortura, mająca skusić Cię z powrotem za pomocą obietnic bez pokrycia. Jeśli to nie zadziała, psychopata nagle zacznie

krytykować te aspekty Ciebie lub Twojego zachowania, które niegdyś idealizował. Zaczniesz się zastanawiać, z kim w ogóle rozmawiasz, ponieważ jego osobowości zaczną implodować, próbując odzyskać kontrolę. Nasza ukochana administratorka Victoria świetnie to podsumowała: „Sam diabeł został wypuszczony na świat w desperackim ataku furii po tym, jak został rozpoznany: skręca się, wije, czołga, schlebia i bluzga, promienieje i wymiotuje”.

6. Wieczna ofiara

W jakiś sposób jego zdrady i kłamstwa zawsze doprowadzą do rozmowy o jego okropnej przeszłości albo szalonych eks. Zaczniesz odczuwać litość, nawet wtedy, kiedy psychopata zrobi coś naprawdę okropnego. Będziesz wykorzystywał te opowieści, aby zacieśniać więź w związku z jego złożonymi emocjami. A kiedy psychopata odwróci już Twoją uwagę, wszystko wróci do normy. Bez więzi, bez duchowego połączenia. Psychopata płacze, krzycząc „przemoc!” — ale koniec końców tylko Ty jesteś jej ofiarą.

7. Zaczynasz tłumaczyć podstawowe ludzkie emocje

Nagle zaczynasz tłumaczyć takie pojęcia, jak „empatia”, „uczucia” i „bycie miłym”. Normalni dorośli nie muszą być uczeni podstawowych rzeczy, które tłumaczy się w przedszkolu. Nie jesteś pierwszą osobą, która próbowała dostrzec w psychopacie dobro, i z pewnością nie będziesz ostatnią. Myślisz sobie: „Jeśli tylko zrozumie, dlaczego mnie to rani, przestanie to robić”. Ale tak się nie stanie. Gdyby był porządnym człowiekiem, to w ogóle by Cię nie skrzywdził. Najgorsze jest to, że psychopata udaje porządnego człowieka na samym początku — przyciągając

Cię swoją słodką, troskliwą osobowością. Wie, w jaki sposób być miłym i dobrym, ale go to nudzi.

8. Wymówki

Każdemu zdarza się coś od czasu do czasu zepsuć, ale psychopata recytuje wymówki częściej, niż spełnia swoje obietnice poprawy. Jego działania nigdy nie pasują do jego słów. Tak często jesteś zawiedziony, że odczuwasz ulgę, kiedy psychopata robi coś w miarę przyzwoitego. W końcu warunkuje Cię do wdzięczności za byle jakie traktowanie.

9. „Co, do cholery, się stało?”

Rozmowy te pozbawiają Cię sił. Boli Cię głowa. Przez wiele godzin, a może i dni, obsesyjnie myślisz o minionej kłótni. Masz wrażenie, że wyczerpałeś całą energię emocjonalną, aby nie osiągnąć zupełnie nic. W głowie krążą Ci miliony zaplanowanych przyszłych kłótni, próbujesz bowiem przygotować się na rzeczy, które mogą wkrótce się pojawić. Odczuwasz potrzebę bronienia się. Próbujesz znaleźć dyplomatyczne rozwiązanie, które równomiernie dzieli winę na Was oboje, co daje Ci szansę na przeproszenie. Ale koniec końców tylko Ty przepraszasz.

Gaslighting i projekcja

Wróg numer jeden

Psychopata ostrożnie wybiera swoje cele i kopiuje ich osobowości, aby stworzyć z nimi natychmiastową więź, opartą na zaufaniu i podobieństwie. Ale ponieważ jest to tylko udawanie, psychopata nie jest w stanie grać roli idealnego kochanka na zawsze. Niechybnie więc cel psychopaty zaczyna zauważać pewne niedociągnięcia — dziwne, niewytłumaczalne przebłyski, które po prostu nie pasują do osoby, którą psychopata udaje. Dowolny człowiek, który zdecyduje się wskazać te nieścisłości, natychmiast staje się wrogiem numer jeden.

Zamiast przyznać się do winy, do oszustwa, psychopata będzie próbował wepchnąć ofiarę w otchłań szaleństwa. Poprzez gierki, triangulację, technikę *gaslighting*[1] i milczenie z pozorną niewinnością psychopata zachęca swój cel do samozniszczenia. Większość osób nie wie nawet w danym momencie, że ma do czynienia z osobowością psychopatyczną. Mogą jedynie zaobserwować, że „coś jest między nami nie tak". Ale dla psychopaty to najgorsza z obraz — wyzwanie rzucone jego wiarygodności, jego normalności. Dlatego musi obsmarować swój cel, wyzywać go od „szaleńców", a później szybko uciec do kolejnej ofiary, która doceni roztaczane przez psychopatę kłamstwa.

Gaslighting to technika manipulacji, którą psychopata celowo rozmywa rzeczywistość — czasem za pomocą trywialnych kłamstw i czynów — chcąc wywołać reakcję, a następnie zaprzeczyć, jakoby cokolwiek miało miejsce. Podobnie jak większość ofiar psychopaty, tak i Ty zapewne jesteś wyrozumiały i kontrolujesz swoje reakcje tak długo, jak tylko się da. Ale ostatecznie będziesz na tyle sfrustrowany, że w końcu coś powiesz, i to właśnie w tym momencie psychopata napisze historię na nowo lub całkowicie zaneguje realność jakiegoś zdarzenia. Możesz zacząć wątpić w swoją poczytalność, kiedy psychopata powoli wyniszcza Twoje poczucie rzeczywistości.

Technika gaslighting bywa raczej subtelna. Może to być coś prostego, jak sytuacja, kiedy manipulator mówi, że planuje coś zrobić, ale potem robi coś zupełnie innego. Przykładowo, może Ci powiedzieć, że udaje się na siłownię, ale potem idzie do restauracji ze znajomymi. Co chce przez to osiągnąć? Dlaczego nie mógł po prostu powiedzieć, że idzie na obiad?

Na wcześniejszym etapie związku zapewne zapytałbyś, co się stało z planem wypadu na siłownię, a psychopata niechybnie zacząłby szukać dziwnych wymówek. Ale kiedy toksyna zaczyna się coraz bardziej sączyć, najpewniej zaprzeczy, że kiedykolwiek planował iść na siłownię, a co

dopiero Ci o tym powiedzieć. Zaprzeczysz temu stwierdzeniu i powtórzysz Waszą rozmowę tylko po to, aby odnieść wrażenie swojej małostkowości i stwierdzić, że irytujesz partnera.

I to właśnie problem z rozmowami będącymi efektem omawianej techniki manipulacji: *faktycznie* wydają się małostkowe. Kto by chciał kłócić się o wypad na siłownię, który okazał się wypadem na obiad? Kogo to obchodzi? W normalnym związku nawet byś nie mrugnął. Ale w związku z psychopatą te bezsensowne kłamstwa mają miejsce regularnie, a Ty odkrywasz, że dajesz się wciągnąć w śmieszne, bezsensowne rozmowy, które sprawiają, że zachowujesz się jak detektyw z obsesją.

A skoro o detektywach mowa, jeśli przedstawisz dowody słuszności swoich twierdzeń — jak wiadomość w telefonie czy e-mail — psychopata ukarze Cię milczeniem i wywróci całą rozmowę, czyniąc z Ciebie szalonego paranoika. W efekcie takich sytuacji powoli uczysz się, że stajesz się kłopotem, a w Waszym związku nie ma miejsca na otwartą komunikację.

Czarna dziura

Psychopata zawsze postrzega się w roli ofiary, bez względu na to, jak okropnie traktuje innych. Nic nigdy nie jest jego winą — to on zawsze został skrzywdzony, w ten czy inny sposób. Dla niego problemem nie są jego kłamstwa, zdrady, kradzieże i nadużycia. Problemem jest to, że to Ty zacząłeś zauważać te rzeczy. Jak śmiesz go zdradzać, walcząc o swoje? Spotkania z takimi ludźmi są niczym pochłonięcie przez czarną dziurę — bez względu na to, jak bardzo Cię krzywdzą, to zawsze tylko i wyłącznie Twoja wina.

Inna z naszych administratorek, Smitten Kitten, tłumaczy ten dziwaczny proces w prostych słowach:

„Psychopata dokonuje projekcji i obwinia Cię za swoje zachowanie. Oskarża Cię o negatywność, kiedy to on jest najbardziej negatywną osobą na świecie. Stosuje

manipulację, aby skłonić Cię do przekonania, że to Twoje prawidłowe reakcje na jego przemoc są problemem — nie zaś przemoc sama w sobie. Kiedy odczuwasz złość i czujesz się zraniony przez jego milczenie, złamane obietnice, kłamstwa czy zdrady, to z Tobą jest coś nie tak. Kiedy chcesz z nim porozmawiać o jego zachowaniu, to Ty jesteś nienormalny albo nadwrażliwy, zbyt krytyczny i zawsze skupiasz się na tym, co negatywne.

To wszystko to elementy prania mózgu. Zachowanie nieodpowiednie, nieakceptowane, jawna przemoc — a następnie odwrócenie wszystkiego i oskarżenie Ciebie. Psychopata świadomie powoduje ból, na który nie zasługujesz, jednocześnie zaprzeczając, że zrobił cokolwiek złego. A ponadto próbuje zwalić winę na Ciebie — abyś to Ty obwiniał samego siebie za coś, co rzekomo się i tak nie zdarzyło.

Tak, tak, przeczytaj to jeszcze raz. Całkowicie pozbawione logiki.

To jego „prezent” na pożegnanie: zwalić Ci na głowę całą winę za to, że związek Wam nie wyszedł. Ale problem jest taki, że ten związek nigdy nie miał szans wyjść.

Gdybyś tylko zachował ten promienisty optymizm i naiwność, które czułeś na etapie bombardowania miłością — przez cały ten późniejszy czas, pełen kłamstw i nadużyć. Wtedy wszystko byłoby dobrze. Gdybyś tylko nie kwestionował nieścisłości i kłamstw dostrzeganych w wiadomościach, których wysłaniu psychopata później zaprzeczył. Tak, gdybyś tylko pozostał uległy i siedział cicho, pomimo przytłaczających dowodów gapiących Ci się w twarz — dowodów, które psychopata sam przed Tobą postawił, aby Cię przetestować. Tak, wtedy wszystko byłoby w porządku.

Ale nawet wtedy psychopata i tak by się Tobą znudził, zawiódłby się, że albo nic do Ciebie nie dotarło, albo dotarło, ale postanowiłeś nie rzucać mu wyzwania. Dlatego wymyśla coś, o co może Cię oskarżyć, aby usprawiedliwić swoje nadużycia i robione sceny. Nieważne, co zrobisz — w związku z osobą toksyczną zawsze będziesz na stratnej pozycji. Takie osoby chcą, abyś wierzył, że to Ty jesteś przegrany, choć tak naprawdę przegranymi są one.

Manipulacja seksualna

Seks z psychopatą zawsze na początku wydaje się idealny. Zawsze wie, gdzie dotykać, co mówić i kiedy robić to, co trzeba. W sypialni byliście idealnie dopasowani, prawda?

Cóż, coś tak jakby.

Jak w przypadku innych kwestii, psychopata odzwierciedla Twoje najskrytsze pragnienia seksualne. Dlatego właśnie na początku wszystko wydaje się takie namiętne i idealne, kiedy jesteście razem — i dlatego seks wydaje się gwałtem na etapie erozji tożsamości. To dlatego, że psychopata tak naprawdę nie współdzieli z Tobą Twoich najbardziej skrytych fantazji. Nie, on obserwuje Twoje zachowanie, próbując się do niego dostosować. Uświadomienie sobie tego przeraża, ponieważ zaczynasz rozumieć, że on nigdy nie czuł emocjonalnej i duchowej przyjemności, którą odczuwałeś Ty. Kiedy byłeś najbardziej otwarty, on tylko patrzył i uczył się.

Sytuacja, w której się znajdujesz, jest trudna. Potrzebujesz jego akceptacji seksualnej i pochlebstw, żeby czuć się atrakcyjny. Psychopata wykorzystuje to, aby Cię kontrolować. Wycofuje się, byś poczuł większe pragnienie, pożądanie, desperację. Na etapie idealizacji nie mógł się Tobą nacieszyć. Ale kiedy jesteś już w pułapce na dobre,

zaczyna się Tobą bawić. Odmawia seksu, zmienia jego definicję, nagle seks staje się przywilejem, na który tylko on może wyrazić zgodę.

Leżąc obok psychopaty w łóżku, możesz wręcz namacalnie odczuwać, jak ten oczekuje Twojego ruchu. Jest gotów Cię drażnić — sprawić, że poczujesz się nienaturalny, oszalały na punkcie seksu. Będzie się z Ciebie śmiał, będzie Cię obrażał żartami, które nie są ani odrobinę zabawne. Namiętny seks, który pamiętasz z początkowych etapów, zostaje zastąpiony grą. Rywalizacją.

Psychopata sprawi, że poczujesz się brzydki, stwierdzając, że jego popęd seksualny jest słabszy niż kiedykolwiek — że od tygodni nie myślał o seksie. To prosta sugestia: od tygodni o Tobie nie myślał.

A wtedy, kiedy zaczyna się triangulacja, przestajesz wierzyć, że psychopata kiedykolwiek mógłby mieć zadowalające życie seksualne z kimkolwiek innym. Bo jak? W łóżku wydawaliście się dwiema połówkami tej samej duszy. Lubiliście te same rzeczy. Ale pamiętaj: to wszystko było sztuczne. Jeśli uwielbiałeś coś w sypialni, to psychopata szybko to podłapał na etapie przygotowania. U innej ofiary wyłapie coś zupełnie innego.

Nieświadomie stworzyłeś więź z oszustem. Twoje przyzwolenie było oparte na kłamstwie. Tak wiele ofiar psychopatów obwinia siebie, ponieważ nie potrafią pokonać swojego dawnego uzależnienia od seksu, co utrzymuje ich więź z psychopatą. Ale to nie Twoja wina. Zostałeś oszukany, aby odczuwać takie przytłaczające przywiązanie na etapie przygotowania. A potem psychopata wykorzystał to — bawiąc się toksycznym uzależnieniem krążącym w Twoich żyłach.

Odzyskasz swoją wolność seksualną — obiecuję. Na *psychopathfree.com* prowadzimy otwarte i szczere

rozmowy na temat seksu. To bardzo ważny element cyklu związku z psychopatą, a co ważniejsze, odgrywa istotną rolę w Twoim własnym procesie terapeutycznym. Odzyskanie siebie to kwestia wspólnego wysiłku zarówno ciała, jak i umysłu.

Cel przejściowy

Podrozdział ten jest rezultatem rozmowy z moim dobrym przyjacielem, dlatego możesz odnieść czasem wrażenie, że jest dość osobisty. Starałem się, jak mogłem, przeredagować go tak, aby trafił do szerszej publiki. Przemówi szczególnie do osób, które czują się wyjątkowo odrzucone w porównaniu do innych ofiar psychopaty.

Psychopata zawsze poszukuje swojego kolejnego celu, ale kiedy przechodzi pomiędzy jednym „stabilnym” związkiem a drugim, czasami w ramach tego przejścia potrzebuje czegoś (lub kogoś) do zapełnienia tymczasowej pustki: tymczasowego celu, którego pozbędzie się, gdy tylko znajdzie sobie kogoś nowego. Kiedy to Ty staniesz się tymczasowym celem, sposób traktowania Cię przez psychopatę może być nieco inny od tego, co opisałem wcześniej w tej książce. Choć psychopata może jeszcze nie mieć nikogo innego na oku, to od razu wie, że nie planuje się Ciebie trzymać, dlatego stara się, aby rzeczy sprawnie i szybko toczyły się do przodu. Z tego powodu znacznie szybciej zostajesz wyrwany z etapu idealizacji. Dodatkowo etap ten jest dość leniwy: żadnych pieniędzy, żadnych specjalnych względów, żadnych wyjątkowych chwil. Tylko słowa. Dostajesz dużą dawkę słów, które wciągają Cię w związek, ponieważ tak bardzo chcesz w nie wierzyć. Ale, jak w końcu zaczniesz dostrzegać, czyny psychopaty nigdy nie odzwierciedlają jego słów.

Dla Ciebie jednak związek ten znaczy wszystko — to uwaga i troska, jakich nigdy wcześniej nie doświadczyłeś. Odwołują się one do Twoich najskrytszych marzeń o uszczęśliwianiu innej osoby, która rzekomo doświadczyła tego całego bólu i smutku. Wydaje się, że ona tak dobrze Cię rozumie. W końcu znalazłeś drugą połówkę, po wszystkich tych latach samotności i frustracji.

Niestety, to wszystko kłamstwo. Dla psychopaty jesteś jedynie chwilową rozrywką. Psychopaci bywają bardzo obojętni wobec ofiar przejściowych, nie przejmując się takim związkiem — sprawia to, że masz wrażenie, iż Twój partner jest nieczuły. Zastępujesz jego nadużycia swoją własną miłością, mając nadzieję, że uda Ci się przywrócić do życia ten krótki etap idealizacji. Ofiary często doświadczają dysonansu poznawczego, próbując dokonać projekcji swojego rozumowania na osobę, do której taki sposób myślenia i odczuwania i tak nie dotrze. Wiedz, że zachowanie psychopaty nie jest ani przypadkowe, ani pozbawione celu.

Wtedy nadchodzi najgorsze: psychopata wyrzuca Cię ze swojego życia, uciekając do innej osoby, z którą nagle chce się ustatkować. Zaczynają ze sobą mieszkać, publikować wspólne zdjęcia, dzielić budżet i żyć tak, jak Ty zawsze chciałeś żyć. To ostateczna forma obrazy — nie otrzymać takich szczególnych względów z jego strony. Ogólnie mówiąc, kiedy już psychopata szybko uzyska nad Tobą kontrolę i władzę, czuje się podładowany, odnowiony i gotowy, aby ruszyć ku następnej ofierze.

Statystycznie ujmując, większość ofiar typowego związku z psychopatą wraca do niego około siedmiu razy, zanim w końcu zrozumie, że nie da się go wyleczyć, i odchodzi od niego na dobre. Ale w przypadku ofiary przejściowej jest trochę inaczej. Oto, jak wyglądają te dwa rodzaje związków:

Typowy związek z psychopatą:

Idealizacja, dewaluacja, idealizacja, dewaluacja, idealizacja, dewaluacja (powtórz) → Dobrnięcie do granic wytrzymałości i porzucenie

A oto związek w przypadku ofiary przejściowej:

Jako taka idealizacja z dużymi obietnicami, które sprawiają, że czujesz się świetnie → Nagłe i niespodziewane odrzucenie

Sprawia to, że ofiara nie zyskuje poczucia zamknięcia, bowiem nie może nawet powołać się na cykl przemocy, którego doświadcza większość osób. Nie to, żebyś go chciał doświadczyć, nie. Ale po prostu zostajesz zawieszony w pustce po odrzuceniu, spadasz z niezwykłej błogości w absolutną nicość, nie mając ani czasu, ani perspektywy, które umożliwiłyby Ci zrozumienie, co w ogóle się stało. To taka emocjonalna tortura. Zostaje Ci tylko intensywne uczucie miłości i okropność porzucenia.

Psychopata używa swoich gierek mentalnych wobec każdego ze swych celów — zawsze jest tak samo. Różnica jest taka, że cel przejściowy nigdy nie doświadcza „pełnego” etapu idealizacji, oferującej pewną stabilizację, zanim związek zacznie się zmieniać. Dzieje się tak dlatego, że psychopata od samego początku planuje, że nie stanie się stabilnym elementem dla swojego celu przejściowego. Byłeś idealny do roli, w której psychopata Cię widział — chwilowego źródła uwagi i podziwu.

Lecz psychopata dostrzega też, że jesteś emocjonalnie inteligentny i unikalny. To, że czytasz tę książkę, nie jest dziełem przypadku — poszukujesz prawdy, jesteś zdeterminowany, by zrozumieć, co Ci się przytrafiło.

Psychopata obiera za swój główny cel osoby, które nie dostrzegają tak naprawdę jego okropnego zachowania. Jeśli czytasz te słowa, oznacza to, że nie byłeś idealnym dla niego celem, ponieważ na przestrzeni miesięcy, lat, dekad

widziałeś jego prawdziwą twarz. A on potrzebuje kogoś, kto jej nie dostrzeże. Nigdy.

Więc tak, z jednej strony, ostateczna, długoterminowa ofiara jest użyteczna, ponieważ nie zwróci uwagi na kłamstwa i zdrady psychopaty. Ale z drugiej strony, psychopata milcząco odczuwa niesmak wobec takich osób za to, że nie potrafią dostrzec jego prawdziwego zachowania. Dziwne, nie? Udaje, że oferuje ten idealny, szczęśliwy obraz człowieka z jego „ustatkowaniem się", ale preferowałby ekscytację przy kimś bardziej empatycznym — kimś, kto faktycznie odczuwa torturę jego gierek. Lecz psychopata rzadko może sobie pozwolić na stały związek z taką osobą, więc zamiast tego używa takiej empatycznej osoby w roli ofiary przejściowej, dla podniety przed przyszłym ustatkowaniem się. (Od czasu do czasu jednak spędzi kilka lat z bardzo empatyczną osobą; znam kilka takich osób z naszego forum dyskusyjnego. Zazwyczaj wpadły w pułapkę psychopatycznego związku, ponieważ miały ze swym oprawcą dziecko. Taka sytuacja zwykle skutkuje okropnym porzuceniem).

Wiele ofiar opowiada historie o bombardowaniu miłością, w której brakowało jednak faktycznych zalotów, obecnych w przypadku pozostałych celów psychopaty. Nigdy nie spędzałeś z nim tyle czasu, co inni, prawda? Zamiast tego doświadczyłeś znacznie krótszego flirtu, nagle zakończonego w połowie etapu idealizacji za pomocą wyjątkowo okropnej erozji tożsamości. Wtedy nagle on znalazł sobie innego partnera, a Ty zastanawiasz się, jakim cudem jest w stanie spędzić z nowym celem tyle lat, kiedy nie potrafił wytrzymać z Tobą kilku miesięcy.

I o to właśnie chodzi — psychopata zazwyczaj nie potrafi długo wytrwać przy osobie empatycznej (poza przypadkami z dziećmi i długoterminową manipulacją), ponieważ osoba taka wchłania jego truciznę. Tak, psychopatę kręci zwalenie

Cię z nóg i uczynienie Cię idealnym pionkiem w jego gierkach, ale minus tego jest taki, że koniec końców podświadomie spluniesz tą trucizną prosto w jego twarz. Nie chcesz rujnować etapu idealizacji, ale też nie potrafisz przestać podkreślać jego kłamstw i zmiany w zachowaniu.

Cele przejściowe i cele szukające prawdy odsłoniły jego maskę i zerwały wszystko pod nią, aż do istoty jego osoby. Psychopata tego nie przyzna, ale zawsze ma w sobie ten gorzki szacunek wobec ludzi, którzy potrafią go przejrzeć. W tym samym czasie brzydzi się ludźmi, którzy tego nie potrafią — choć takie osoby to wszystko, co może tak naprawdę zyskać w swym życiu. Dlatego właśnie ciągle na nowo wymyśla zasady swojej gry, aby przekonać sam siebie, że jego wybór jest właściwy.

Prawda jest jednak taka, że psychopata decyduje się ustatkować. Zawsze. To dlatego musiał Cię wcześniej zniszczyć: by przekonać samego siebie, że nie traci nic wartościowego. Dlaczego by więc nie skłonić Cię do autodestrukcji, wręcz do zranienia samego siebie? Idealnie — jego wątpliwości znikają.

Z tej perspektywy to właśnie powód, dla którego czujesz się taki zły i zraniony. Tyle przecież zrobiłeś, zachęcony przez jego udawane docenianie Twoich starań. Dlaczego przynajmniej nie mógł być draniem od samego początku? Wtedy byś nie marnował czasu i emocji. Zamiast tego słowami i obietnicami skłonił Cię, byś dawał, coraz więcej i więcej. Więc kiedy nie tylko tego nie docenia — ale wręcz Cię niszczy — czujesz się zniszczony i pusty. Widzisz też, jak on ucieka do kogoś innego, płaci rachunki, myśli o ustatkowaniu się… Sprawia to, że myślisz: „Hm, może jednak jest zdolny do prawdziwego związku. Może to ja byłem problemem”.

Lecz to nie w Tobie był problem. Nigdy nie jest w ofierze.

Kiedy zaczynasz się bronić

Jeśli mierzysz się z psychopatą, pewne jest, że w którymś momencie bezpodstawnie Cię o coś oskarży — zwłaszcza wtedy, kiedy zaczniesz zwracać uwagę na czerwone lampki we własnej głowie odnośnie jego zachowania. Ataki te mają konkretny cel — zepchnąć Cię na pozycję obronną.

Dlaczego?

Odpowiedź jest prostsza, niż może Ci się wydawać. Ludzie, którzy się bronią, wydają się z góry winni. To, czy jesteś winny, czy nie, w ogóle jest pozbawione znaczenia. Kiedy osoba zaczyna się bronić, pojawiają się opinie i założenia. Czy brzmi to niesprawiedliwie? No pewnie. Ale tak właśnie ludzie myślą. Z pewnością znasz sytuacje, w których zjawisko to niszczyło komuś życie — mężczyzna fałszywie oskarżony o gwałt będzie postrzegany jak gwałciciel, nawet kiedy już udowodniona zostanie jego niewinność. Prawda nie ma znaczenia. Nikt mu już nie ufa.

Psychopata mówi więc różnego rodzaju śmieszne rzeczy, a Ty nagle zaczynasz bronić się przed oskarżeniami, które nawet Ci się nie śniły. No bo jak inaczej? Ktoś obrzuca błotem Twoje dobre imię — nawet jeśli nie w towarzystwie innych, to wciąż robi to partner, który rzekomo Cię kocha. Próbujesz więc udowodnić błędność jego twierdzeń i to w tym miejscu zaczyna się zaplanowana autodestrukcja.

Psychopata może się rozsiąść i podziwiać show. Może wskazać palcem histeryczną ofiarę, mówiąc: „O Jezu, ten biedny szaleniec…”. Ostatecznie psychopata prowokuje Twoją złość, którą później spokojnie wykorzystuje, by udowodnić swoje racje.

Możesz próbować wyciągnąć jego kłamstwa na światło dzienne, mówiąc: „To on jest kłamcą, udowodnię to!” albo „Zdradził mnie, oto dowód!”, albo „Zrobił to samo

dziesięciu innym osobom, mam dowody!”. Problem jest jednak taki, że nikogo nie interesują dowody. Ludzie widzą tylko, jak próbujesz się desperacko bronić, a ponieważ to właśnie robisz, jawisz się w ich oczach winnym.

Oto najważniejsza rzecz, którą powinieneś pamiętać: bronienie się tylko pogorszy sprawę. Czasami mniej znaczy więcej i to jedna z sytuacji, w których pogląd ten się sprawdzi. Uważasz, że masz idealną odpowiedź na jego zniesławienie? Cóż, psychopata na to liczy. Tak naprawdę uważnie zaplanował swoje oszczerstwo, licząc na Twoją konkretną reakcję. Atakuje rzeczy, które mają dla Ciebie największą wartość, ponieważ będziesz ich najsilniej bronił.

Wiedz jedno — to wszystko jest celowe.

Najprostszy sposób, w jaki psychopata może Cię wciągnąć w pułapkę, to oskarżyć Cię o coś, co sam zrobił. W takiej sytuacji od razu podkreślisz jego hipokryzję. To zbyt proste, prawda? O to właśnie chodzi — bo to pułapka. Jeśli masz idealną odpowiedź na jego atak, to jest ku temu powód. Nie daj się na to nabrać. Psychopata chce, abyś się bronił, starał się udowodnić otoczeniu swoją rację. Kiedy złapiesz przynętę, jego cel zostanie osiągnięty.

Znudzenie

Kiedy masz zły dzień, czasami chcesz posiedzieć sam, odnaleźć się, podładować baterie. Może lubisz poświęcić kilka chwil samotności na tworzenie, pisanie, gotowanie, marzenia, medytację, rysowanie, planowanie przyszłości. A może po prostu chcesz się zdrzemnąć. Chodzi mi o to, że bez względu na to, czy jesteś introwertykiem, czy ekstrawertykiem, od czasu do czasu potrzebujesz chwili spokoju. To normalna ludzka potrzeba.

Ale nie dotyczy ona psychopatów.

Samotność może być czymś, co naprawdę drażni psychopatę, który normalnie przecież wydaje się spokojny i wyluzowany. Nie mając sumienia, nie ma tak naprawdę zbyt wielu rzeczy do robienia. A bez ludzi, którzy oferowaliby mu swoje uwielbienie i uwagę, szybko zaczyna się nudzić.

Psychopaci zawsze są znudzeni i cały czas szukają nowych bodźców, które odwróciłyby ich uwagę od dręczącego ich znudzenia. Psychopata nie potrafi tolerować dłużącej się samotności. Zdrowy człowiek jest w stanie nauczyć się, jak cieszyć się chwilą spokoju i introspekcji — w ten sposób odkrywamy wiele ważnych prawd o samych sobie. Psychopata jednak nie ma nic do odkrywania. Spędza swój czas, kopiując innych i odzwierciedlając pożądane cechy. Empatia pozwala nam doświadczać wyobraźni i kreatywności, jednych z najważniejszych cech ludzkich, które psychopata jest w stanie jedynie naśladować.

Na wielu forach dyskusyjnych skupiających samozwańczych socjopatów często spotyka się dyskusje na temat radzenia sobie z przytłaczającą nudą, która pochłania ich życie. Nie dziwi, że większość odpowiedzi na takie pytania dotyczy seksu, alkoholu, narkotyków i — rzecz jasna — manipulowania innymi.

Związki dostarczają psychopacie najbardziej stabilnego sposobu na radzenie sobie z nudą, ponieważ kiedy ofiara wpadnie w pułapkę, psychopata może od niej natychmiast uzyskać komplement, uwagę czy adorację. A kiedy poszerzy swoje grono celów, może z łatwością znęcać się nad Tobą, główną ofiarą, co jest dla niego znacznie ciekawsze niż jakieś tam udawanie miłości. Patrzenie, jak miotasz się wokół, niczym szczur w labiryncie, dostarcza mu rozrywki, odskoczni od nudnego życia nie do zniesienia. Etap idealizacji jest jedynie produktem ubocznym nudy psychopaty — niezbędnym krokiem służącym

przygotowaniu ofiary, aby można ją było wykorzystywać tak długo, jak się tylko da.

Od czasu do czasu możesz odczuwać w związku wyczerpanie, ponieważ masz wrażenie, że nie miałeś w ogóle chwili dla siebie od czasu, kiedy związałeś się z nowym partnerem. Zawsze spędzałeś czas z nim albo z jego znajomymi, żyłeś od jednej imprezy do drugiej. Psychopata miewa również tendencję do zachowywania się niczym niewinne dziecko, otaczając się opiekuńczymi osobami, które ciągle chcą być przy nim, gotowe pomagać w trudnych chwilach, oferować wsparcie i opiekować się na każdym kroku.

Ludzie tacy trzymani są w otoczeniu psychopaty, aby ten mógł koić odczuwane przez siebie znudzenie. Im więcej celów, tym lepiej. Na początku psychopata mógł na tych ludzi narzekać. Ale kiedy dasz się już wciągnąć w związek, oprawca będzie oscylował pomiędzy Tobą a nimi, aby nikt nie mógł się rozluźnić. Bez względu na to, kogo psychopata wybierze na dany dzień, jedno jest pewne: nie będzie spędzał czasu samotnie. Znacznie fajniej jest sprowokować u Ciebie bolesne uczucia i obserwować Twoją reakcję, niż siedzieć przez godzinę samotnie.

Ostatecznie największy ból pojawia się, kiedy psychopata wydaje się nagle tracić zainteresowanie Tobą. Wszystko, co robisz, zdaje się go nudzić. Wysilasz się i próbujesz odzyskać jego uwagę, lecz okazuje się, że cechy, które on niegdyś w Tobie podziwiał, nagle stały się rażącymi wadami. Nic, co robisz, nie jest w stanie przywrócić tego, co było między Wami na początku — tego czasu, kiedy wydawało Ci się, że tylko *Ty* jesteś w stanie wyleczyć go ze znudzenia.

Nawet kiedy psychopata zacznie Cię już traktować okropnie, część Ciebie może chcieć odzyskać rolę głównego źródła ukojenia dla nudy. To całkowicie normalne, ponieważ

kiedy uświadomisz już sobie, że etap idealizacji się skończył i nigdy nie wróci, to najlepszą rzeczą, którą możesz zrobić, jest upewnienie się, że przynajmniej pozostaniesz jednym ze źródeł rozrywki.

Tak właśnie spaczone stają się nasze standardy.

Skryte plotkowanie

Psychopata twierdzi, że nienawidzi „scen”, ale stopniowo odkryjesz, że w jego życiu jest więcej scen niż w życiu kogokolwiek innego. Oczywiście, według psychopaty żadna z takich sytuacji nie jest jego winą. Ludzie po prostu za bardzo go kochają albo źle go traktują, albo zawsze im przy nim odbija. To takie niesprawiedliwe.

Lecz, jak zaczniesz odkrywać, prawda wygląda zupełnie inaczej.

Psychopata cały czas prowokuje te sceny i dramaty życiowe, rywalizację, konkurencję. To, co odróżnia go od innych osób kreujących takie sytuacje, to fakt, że psychopata posiada zdolność zachowania swojej pozornej niewinności. Najpierw podrzuca subtelne sugestie, a potem rozsiada się, obserwując, jak inni zaczynają walkę w jego imieniu. To tutaj mamy do czynienia z tą „skrytością”.

Psychopata zasiewa ziarna trucizny, szepcze innym do ucha, idealizuje ich w rozmowach twarzą w twarz, ale obraża za ich plecami. „Obrażanie” to nawet złe słowo do opisania całej subtelności plotek psychopaty. Zamiast jawnie mieszać ludzi z błotem, kształtuje siebie na ofiarę. Ktoś gdzieś zawsze źle mu życzy, w ten czy inny sposób. Zamiast więc po prostu wbijać ludziom nóż w plecy, psychopata jawi się jako wymagająca współczucia ofiara złego zachowania innych osób. W pewnym momencie możesz nawet zacząć czuć się wyjątkowy, będąc tą jedyną

osobą, której psychopata może się zwierzyć (ponownie, tak właśnie zaniżamy swoje standardy).

Nagle to *Ty* jesteś oprawcą — tym, który sprawia ból i cierpienie. Proces ten rusza na dobre, kiedy związek zaczyna się rozwijać. Psychopata zaczyna uciekać do osób, na które niegdyś narzekał, wykorzystując je, aby podzielić się swoim bólem odnośnie tego, jak zaczyna Ci odbijać. Wywołuje to sporo współczucia wobec psychopaty, a to idealny sposób, aby ułatwić sobie przejście do kolejnej ofiary, bez wywoływania osądów na temat niewierności.

W czasie związku z pewnością doświadczyłeś niechęci wobec osób, których nigdy nie spotkałeś. Czy może mieć to coś wspólnego z ciągłymi sugestiami ze strony psychopaty, że ludzie ci zakochali się w nim, pragnęli go, skrzywdzili, a teraz są zazdrośni? Z czasem prowadzi to do rozwoju u Ciebie negatywnego nastawienia i zazdrości — w większych dawkach niż w zdrowym związku. A najsmutniejsze jest to, że to samo negatywne nastawienie mają inni wobec *Ciebie*.

Test na manipulatora

Jeśli szukasz sposobu na odróżnienie manipulatora od osoby empatycznej, zwracaj uwagę na sposób, w jaki dana osoba mówi o innych w stosunku do Ciebie. Dobrzy, uczciwi ludzie zrobią wszystko, aby upewnić się, że rozumiesz, iż ich znajomi czy rodzina Cię lubią. Tymczasem manipulatorzy zawsze będą próbować triangulacji. Prowokują rywalizację i zazdrość, nakłaniając do konkurowania o siebie. Szeptają Ci do ucha, mówiąc, że ich przyjaciele, eks czy członkowie rodziny są o Ciebie zazdrośni albo powiedzieli o Tobie coś nieprzyjemnego. Bądź jednak pewien, że te same rzeczy szeptają o Tobie tym samym przyjaciołom czy rodzinie. Zapytaj więc siebie, czy osoba taka tworzy harmonię, czy kształtuje chaos.

Pewnie, przyjaciele i byli partnerzy mogą uśmiechać się w Twoim towarzystwie, tak jak i Ty uśmiechasz się do nich. Ale w głębi duszy każdy człowiek znajdujący się pod wpływem psychopaty odczuwa tę rosnącą niechęć wobec innych. I jest ku temu tylko jeden powód — psychopata

zwrócił tych ludzi przeciwko sobie nawzajem. Wszyscy oni są tylko pionkami w jego grze, której cele stanowią uwaga i dramatyzm, pożywienie dla psychopaty. Psychopata pilnuje, aby każdy z jego celów trzymał się z daleka od innych, by osoby te nie mogły porównać notatek, ale wystarczająco blisko, aby wszyscy odczuwali napięcie i niepewność.

Póki jesteś w uścisku psychopaty, to następujący pogląd może wydawać się niemożliwy do zaakceptowania, ale wiedz, że wszyscy ci ludzie są zapewne wspaniałymi, dobrymi istotami. Tak jak i Ty, zostali zatruci, przekonani do złego zdania o sobie nawzajem. Tak zapewne czułeś na początku związku, ale kiedy triangulacja i plotki postępowały, zacząłeś doświadczać coraz więcej i więcej negatywnych emocji. I zapewne winiłeś samego siebie, będąc przekonany, że zamieniasz się w kłębek zazdrości i oburzenia.

Tak właśnie dzieje się, kiedy wnikasz w rzeczywistość tworzoną przez psychopatę — wszystkie plotki i kłamstwa zaczynają zaburzać Twoją własną rzeczywistość. Ponieważ istnieją dwie rzeczywistości, z których musisz wybrać jedną:

1. Psychopata jest normalny. Wszyscy są zazdrośni, mają złe intencje i myślą tylko o sobie.
2. Psychopata jest zazdrosny, ma złe intencje i myśli tylko o sobie. Wszyscy pozostali są normalni.

Na etapie idealizacji i bombardowania miłością wybieramy opcję pierwszą. Wszystko wydaje się takie wspaniałe, dlatego zaczynamy definiować nową rzeczywistość skupioną wokół naszej „drugiej połówki”. Partner jest cudowny, wszyscy pozostali są cudowni. Życie jest wspaniałe! Ale wtedy zaczynają się plotki i nasza rzeczywistość zaczyna się zmieniać. Abyśmy mogli wciąż żyć w naszym śnie, w którym psychopata jest szczery i

dobry, wszystkie plotki i pomówienia muszą być prawdziwe. Wszyscy ci ludzie muszą być zazdrośni, mieć złe intencje i myśleć tylko o sobie. Ponieważ jeśli tak nie jest, to oznacza tylko jedno: że to psychopata jest kłamcą i manipulatorem.

Im silniejsza staje się ta rzeczywistość, tym trudniej jest się z niej wyrwać. Naprawdę zaczyna się wydawać, że wszyscy ci ludzie są przeciwko Tobie — tak właśnie psychopata chce, abyś się czuł. To dlatego, że wtedy całe Twoje poczucie szczęścia staje się zależne od niego. Co więcej, utrzymywanie fałszywego poglądu na rzeczywistość wymaga od Ciebie wielu wymówek i wytłumaczeń, które utrzymują Cię w pozycji obrony i negacji. To bardzo skuteczny sposób na odwrócenie uwagi (i emocjonalną destabilizację) od przerażającej prawdy, że Twoim wrogiem tak naprawdę jest on.

Na etapie zerwania i dochodzenia do siebie zostajemy wyrwani z pierwszej rzeczywistości — która okazała się tylko fantazją — i musimy zmierzyć się z tym prawdziwym światem. Czujemy się wyniszczeni, puści, pozbawieni nadziei. Bez fantazji, straciliśmy *wszystko*. Straciliśmy najważniejszego, najwspanialszego, idealnego partnera. A co więcej, wszyscy ludzie wokół nas są toksyczni i niegodni zaufania. Nie mamy nikogo i niczego.

Lecz wtedy zaczynamy składać wszystko w całość i doświadczamy drobnych przejawów zaufania do ludzi wokół nas. To w tym miejscu nasza Stała może naprawdę zmienić życie. Widzimy, jak czujemy się przy kimś, kto traktuje nas dobrze. Zauważamy wolność w spędzaniu czasu z kimś, kto nas nie osądza, nie stosuje triangulacji, nie tka nici kłamstw. W pewnym momencie zaczynamy umieszczać negatywność tam, gdzie jej miejsce, zamiast przerzucać ją na resztę świata.

I w końcu wszystko nabiera sensu.

Rzeczywistość numer dwa daje siłę. Opcja pierwsza nawet nie ma już sensu. Nigdy nie było Ciebie i partnera przeciwko całemu światu — byłeś tylko Ty i partner będący przeciwko Tobie. Zaczynasz znajdować spokój i odczuwasz współczucie wobec ludzi, których niegdyś nie lubiłeś. Dysonans poznawczy zaczyna słabnąć, kiedy spędzasz coraz więcej czasu we właściwej rzeczywistości, z dala od kłamstw psychopaty. Twoje wrodzone miłosierdzie i empatia zaczynają do Ciebie wracać. Sztucznie ukształtowana paranoja przemienia się w szczere zaufanie i w końcu umysł uspokaja się, a Ty możesz skupić się na *prawdziwym* problemie.

Tortura triangulacji

Aby bardziej Cię wciągnąć, psychopata kształtuje aurę pożądania — bycia chcianym i adorowanym przez wielu. Stanie się dla Ciebie punktem honoru, abyś to Ty był tym preferowanym obiektem uwagi psychopaty, by zdobyć go pomimo tłumu adoratorów. Psychopata tworzy iluzję popularności, otaczając się osobami przeciwnej płci: przyjaciółmi, dawnymi kochankami czy Twoimi niechybnymi następcami. Potrafi tworzyć trójkąty wywołujące rywalizację i sztucznie podnosić swoją pozorną wartość (na podstawie *Sztuki uwodzenia* autorstwa Roberta Greene'a).

Psychopata z radością tworzy trójkąty miłosne. Otaczając się innymi celami, tworząc sztuczną konkurencję, kształtuje obraz bycia rozchwytywanym na każdym kroku. Niektóre cele zostaną wykorzystane tylko po to, aby wywołać u Ciebie zazdrość, inne będą przygotowywane do roli Twoich następców. Po ciągłym wysyłaniu Ci wiadomości i zapewnianiu Cię, że jesteś jego „idealną" drugą połówką, psychopata zacznie się wycofywać, oferując uwagę innym

osobom. Sprawia to, że bardziej się starasz, próbując go odzyskać — nieświadomy, że on po prostu się Tobą bawi. W tym samym czasie nowa ofiara wpada w pułapkę, przekonana, że to Ty jesteś „szalony”, „dwubiegunowy” czy „toksyczny”. Lecz pomimo tego obsmarowywania psychopata wciąż będzie Cię komplementował za zamkniętymi drzwiami, aby dać Ci choć odrobinę nadziei — trzymając Cię w pułapce tak długo, jak się da.

Zanim podejmę temat dalej, mała uwaga: ludzie zakochują się i odkochują. Znajdują nową miłość, czasami kiedy dany związek jeszcze trwa, innym razem już po jego zakończeniu. Czasem też się zdradzają. Rozdział ten nie dotyczy codziennych sytuacji tego typu — nieważne, jak niesprawiedliwe czy bolesne się one wydają. Zamiast tego opisuję konkretny schemat wzorców i zachowań, które wykorzystuje psychopata, aby torturować i kontrolować swoje ofiary.

Psychopata, jak większość drapieżników, pragnie władzy i kontroli. Pragnie dominować nad swoim partnerem seksualnie, emocjonalnie i fizycznie. Czyni to, wykorzystując czułe punkty ofiary. To dlatego bombarduje Cię miłością, uwagą i pochlebstwami na początku związku — ponieważ bez względu na Twoją siłę i pewność siebie, *zakochanie się* czyni Cię podatnym. Psychopata nie potrzebuje fizycznej przemocy, aby Cię kontrolować (choć czasem ją stosuje). Zamiast tego związek dostarcza mu idealnej okazji, aby Cię pochłonąć, tworząc iluzję miłości. To dlatego właśnie boli, kiedy osoby stojące z boku mówią: „Cóż, dlaczego po prostu nie odszedłeś?”. Lecz nigdy nie wszedłeś w związek z psychopatą świadomy, że czekają Cię przemoc, poniżenie i krytyka. Zostałeś oszukany, zwabiony w miłość, najsilniejszą z ludzkich więzi. Psychopata dobrze o tym wie.

W jaki sposób psychopata zachowuje kontrolę nad swoją ofiarą? Jedną z jego ulubionych metod jest triangulacja. Kiedy mówię o tym terminie, ofiary zazwyczaj utożsamiają triangulację z kolejną ofiarą, ale nie zawsze tak jest. Psychopata cały czas używa triangulacji, aby wydawało się, że jest rozchwytywany, i aby utrzymać Twoje szaleństwo na jego punkcie. Może się to przydarzyć każdemu:

- Twojej rodzinie,
- jego rodzinie,
- Twoim przyjaciołom,
- jego przyjaciołom,
- byłym partnerom,
- przyszłym partnerom,
- całkowicie obcym osobom.

Zdolność psychopaty do urabiania innych jest niedościgniona. Odczuwa intensywną euforię, gdy zwraca ludzi przeciwko sobie nawzajem, zwłaszcza kiedy ci zaczynają ze sobą rywalizować. Psychopata będzie prowokował sytuacje, aby wywołać u Ciebie zazdrość i byś zaczął kwestionować jego wierność. Cały czas rzuca sugestie, że może poszukać sobie kogoś innego albo spędzić z kimś innym czas, abyś nie mógł sobie pozwolić na chwilę spokoju. Zawsze też temu zaprzeczy, stwierdzając, że Ci odbiło.

Problem jest taki, że jesteś przyzwyczajony do takiej ilości poświęcanej Ci uwagi z początkowych etapów, że bardzo boleśnie odczuwasz sytuacje, kiedy psychopata poświęca uwagę komuś innemu. I on dobrze o tym wie. „Zapomni” o Waszych wspólnych planach, spędzi kilka dni z przyjaciółmi, na których zawsze narzekał. Zignoruje Cię, żeby spędzić więcej czasu ze swoją rodziną, kiedy wcześniej opowiadał Ci, jacy to okropni ludzie. Będzie szukał ukojenia u byłej, kiedy umrze ktoś w jego rodzinie, i stwierdzi, że ma z tą osobą „specjalną więź”, której Ty przecież nie

zrozumiesz. Często — jeśli nie zawsze — ta była jest kimś, kogo wcześniej psychopata oskarżył o przemoc i chorobę psychiczną.

Szukanie uwagi, współczucia i zrozumienia u ludzi, którzy nie są Tobą, to bardzo popularna taktyka. Jako osoba empatyczna i jako jego partner słusznie czujesz, że to u Ciebie powinien szukać ukojenia. Zawsze pełniłeś tę rolę w przeszłości, więc co się zmieniło? Niegdyś twierdził, że jest zniszczoną osobą, a Ty byłeś powodem, dla którego znowu odczuwał szczęście. Ale teraz odwraca się do innych osób i dawnych związków, których Ty „nigdy nie zrozumiesz”. I zawsze zrobi wszystko, żebyś nie przeoczył tego, jak ucieka do innych.

To prowadzi mnie do kolejnego tematu: serwisów społecznościowych.

Technologia sprawia, że psychopacie łatwiej jest manipulować za pomocą triangulacji. Wystarczy polubić komentarz byłego partnera, ignorując Twój. „Przypadkowo” wgra zdjęcie, na którym ściska byłą, której niegdyś rzekomo nienawidził. Wszystko wydaje się niewinne — zazwyczaj stwierdzasz, że to nieczułość, ale nie: to wszystko jest szczegółowo zaplanowane.

Psychopata strategicznie będzie publikował statusy, piosenki i filmy, które sugerują, że go „tracisz”. Będzie publikował rzeczy, które mają złapać w pułapkę nowe i stare cele — przykładowo, jakiś wspólny z nową ofiarą żart albo piosenkę o miłości, którą dzielił ze swoją byłą. Ma to dwa zadania do spełnienia: sprawia, że czujesz się niepewnie, tracisz równowagę, odczuwasz zazdrość. Ale co więcej, powoduje, że ta druga osoba czuje się pewniejsza, kochana, wyjątkowa. Psychopata zajmuje się innymi osobami, kiedy jednocześnie prowadzi do erozji Twojej tożsamości — dwie pieczenie na jednym ogniu.

Chce, abyś skonfrontował z nim te rzeczy, ponieważ są one niby tak drobne, że Ty wydasz się szalony i zazdrosny. Psychopata spokojnie znajdzie wymówkę dla wszystkiego, co zrobił, i oskarży Cię o robienie scen. Skryta przemoc jest niemożliwa do udowodnienia, ponieważ celowo jest dwuznaczna. Nie możesz udowodnić, że kusił swoją byłą wstawieniem piosenki, ale podświadomie jesteś tego pewien. W ten sposób psychopata zaczyna kształtować Twój obraz szaleńca. Powiedzmy sobie szczerze: kłótnia o status na Facebooku czy komentarz wydaje się trochę dziecinna. I tak właśnie psychopata chce, abyś się czuł.

Byli partnerzy, którzy utrzymują z psychopatą „przyjacielską relację", nie rozumieją, że są dla niego zaledwie marionetkami. Zamiast tego mają wrażenie, że spełniają jakiś piękny, przyjacielski obowiązek — są kimś, na kogo on zawsze może liczyć. Nie rozumieją, że psychopata utrzymuje ich przy sobie tylko po to, aby podkręcić atmosferę, kiedy życie stanie się dla niego nudne. Osoby takie nie wiedzą, że są podstawą wielu kłótni — nie dlatego, że ich przyjaźń z psychopatą jest taka wyjątkowa i pożądana, lecz dlatego, że świadomie kreuje on konflikty. Łudzą się, że ich przyjaźń z psychopatą jest wspaniała, wyjątkowa, niespotykana. Ale tak naprawdę są tylko pionkami w triangulacji.

Psychopaci są ekspertami w umiejętnym otaczaniu się ludźmi, którzy lubią dawać — osobami niepewnymi, które poczucie własnej wartości odnajdują w opiece nad innymi. Dlatego też Twoje dawanie wydaje się takie nieznaczące i łatwe do zastąpienia w Twoim związku z psychopatą. Będzie się wydawać, że psychopata podziwia ludzi, którzy są od Ciebie odmienni — czasem wręcz stanowią Twoje przeciwieństwo. Przekaz jest prosty: przestałeś być wyjątkowy. Można Cię zastąpić. Jeśli nie zaoferujesz mu czci, której pragnie, zawsze znajdzie sobie kogoś innego, kto mu to da. A nawet jeśli dasz mu to, czego chce, w końcu

się Tobą znudzi. Nie potrzebuje Cię. Jego aktualna grupa fanów zawsze go rozpieści i doceni, a Ty przez to odniesiesz wrażenie, że on musi być wspaniałą osobą. Ale przypatrz się dokładniej. Zauważysz, że wszyscy ci adoratorzy roztaczają wokół siebie milczącą aurę niedoli.

Ostateczna triangulacja następuje w momencie, kiedy psychopata podejmuje decyzję, by Cię porzucić. To wtedy zacznie otwarcie mówić o tym, jak Wasz związek go rani i jak to nie jest pewien, czy da radę dalej znosić Twoje zachowanie. Zazwyczaj wspomni, że rozmawiał z bliskim przyjacielem o Waszym związku, szczegółowo opisując, jak doszli razem do wniosku, że Wasza relacja nie jest zdrowa. W tym samym czasie bezczelnie ignorował wszystkie Twoje wiadomości i próby kontaktu. Będziesz więc siedział, zastanawiając się, dlaczego nie chce z Tobą rozmawiać o tych problemach, biorąc pod uwagę, że to przecież *Wasz* związek.

Cóż, powodem tego jest fakt, że on i tak podjął już decyzję, by Cię rzucić — teraz tylko Cię torturuje. Rady szuka jedynie u osób, co do których jest pewien, że się z nim zgodzą. Jego „przyjaciel”, z którym rozmawiał, to zapewne jego kolejna ofiara.

W trójkącie miłosnym psychopaty są trzy główne osoby i dla każdej z nich z osobna psychopata musi zakładać konkretną maskę i zachowywać się w konkretny sposób:

1. **Ty:** Podczas gdy większość normalnych ludzi odczuwa wstyd po zdradzie, psychopata robi wszystko, co w jego mocy, abyś na pewno dowiedział się o jego niewierności — choć oczywiście nigdy się do niej nie przyzna. Czasem jest to otwarty flirt z inną osobą (często przez Facebooka), przechwalanie się, ile to osób chciałoby się z nim przespać, czy wyzywanie Cię od szalonych zazdrośników, kiedy w jakiś sposób na to wszystko reagujesz. Wobec Ciebie

psychopata zawsze działa z ukrycia, dwuznacznie, protekcjonalnie i cały czas pilnuje, abyś wątpił w Wasz związek.

2. **Nowy cel:** Psychopata nie chce jeszcze męczyć swojej nowej ofiary. Zamiast tego używa Twojej niechybnej autodestrukcji, aby zwabić swój nowy cel, swojego „ulubieńca”. Kiedy zaczniesz się załamywać, łatwo będzie pokazać palcem Twoje desperackie wiadomości i wzbudzić u nowej ofiary litość — przecież Ty już zaczynasz świrować. Psychopata wywyższy swój nowy cel, tłumacząc, jak szczęśliwiej się teraz czuje. Nowy cel poczuje dumę, będąc przecież tym, kto ocalił psychopatę przed rzekomo toksycznym partnerem (Tobą). Maska psychopaty w tym wypadku to maska niewinnego, ofiary (Twojej), osoby, którą trzeba ratować (przed Tobą). W tym samym czasie psychopata jest niezwykle uprzejmy i wdzięczny wobec nowego celu, któremu przypisuje odzyskanie przez siebie poczucia szczęścia.
3. **Fani:** Psychopata musi również utrzymywać przy sobie odpowiedni zapas znajomych. Nawet najmniej spostrzegawcza osoba na świecie zobaczyłaby, że dokonuje się przewrót w związku. Zamiast więc otwarcie zdradzać i zastępować jedną ofiarę drugą, psychopata musi być ostrożniejszy. Będzie poważnie rozmawiać ze swoimi przyjaciółmi o tym, jak jego aktualny związek go rani, i zacznie rozdawać płytkie pochlebstwa, aby zapewnić sobie ich przychylność. To taka wyprzedzająca kontrola zniszczeń, która ma na celu zapewnienie psychopacie dobrej opinii nawet wtedy, kiedy już zdradzi. Psychopata chce się upewnić, że jego fani będą nawet głośniej klaskać, kiedy pochwali się nowym partnerem, pokazując, jakie ma teraz wspaniałe, nowe życie. Każda ilość

wsparcia, którą otrzymuje psychopata, coraz bardziej Cię wyniszcza. Zastanawiasz się, jakim cudem ktokolwiek mógłby go wspierać. Z pomocą swoich fanów psychopata wydaje się przytulny, czarujący, szukający współczucia i w końcu też niezwykle radosny, kiedy paraduje z nową ofiarą, ciesząc się wsparciem i gratulacjami ze strony otoczenia, czego tak bardzo pragnie.

Wyznawcy

Bez względu na to, jak bardzo krzywdzą swoich partnerów, osoby toksyczne zawsze będą mieć lojalne grono wyznawców, fanów chwalących wszystko, co psychopaci robią. Takie osoby są zaślepione przez płytkie pochlebstwa, które manipulator stosuje w celu uzyskania kontroli. Fankluby często się zmieniają, ale przyjaźń psychopaty pozbawiona jest zarówno głębi, jak i znaczenia. Wszystko, co ma jakiekolwiek znaczenie, to ciągła adoracja i uwaga. Ktokolwiek odmówi grania w tę adoracyjną gierkę, szybko zostanie zastąpiony przez kogoś, to będzie grał według zasad.

Pomyśl o ilości planowania i analiz potrzebnych do wykręcenia wszystkich tych numerów. Psychopaci są sprytni, chłodni i w pełni świadomi swojego zachowania. Zakładają trzy różne maski, aby sprawić, że zaczniesz wątpić w swój własny rozum!

Po rozstaniu, kiedy to większość normalnych ludzi czułaby się zażenowana wejściem w nowy związek tak szybko i starałaby się to ukryć, psychopata otwarcie będzie się chwalił swoim szczęściem z nowym partnerem. A co ciekawsze, w pełni oczekuje, abyś Ty również się cieszył jego szczęściem. W przeciwnym wypadku jesteś żałosny i zazdrosny.

Na tym etapie psychopata dokona analizy po porzuceniu. Jeśli będziesz się płaszczył i błagał, być może znajdzie dla Ciebie zastosowanie. Jednocześnie będzie się brzydził i będzie zachwycony Twoim zachowaniem. Jeśli zaś ruszysz

do ataku i zaczniesz wyciągać na światło dzienne jego kłamstwa, zrobi wszystko, co w jego mocy, aby Cię zniszczyć. Nawet jeśli później spróbujesz przeprosić, na zawsze Tobą wzgardzi za śmiałość odezwania się do niego. Za dużo widziałeś — a widziałeś bestię ukrytą za maską.

Nawet kiedy związek dobiegnie końca, psychopata będzie stosował triangulację, by wpędzić Cię w otchłań szaleństwa. Pragnie udowodnić, jaki jest szczęśliwy z nowym partnerem, ale co więcej, pragnie, abyś nienawidził jego nowego partnera, byś winił nową ofiarę za zniszczenie Twojego związku, a przecież powinieneś winić psychopatę.

Jak więc możesz się bronić przed tą wyniszczającą i toksyczną przemocą emocjonalną? Po pierwsze, musisz rozwinąć w sobie szacunek do samego siebie. Omówię to szczegółowo w dalszej części książki. Przede wszystkim jednak musisz wiedzieć, co jest dopuszczalnym, a co niedopuszczalnym zachowaniem w związku. Musisz wiedzieć, że partner, który zwraca ludzi przeciwko sobie i zdradza, nie jest warty Twojego czasu. Nigdy nie powinieneś nazywać siebie szalonym, aby usprawiedliwić jego nieuczciwe i nieprzewidywalne zachowanie. Ale to ciężko zrobić, kiedy ma się do czynienia z subtelną i skrytą przemocą, próbującą zrobić z Ciebie szaleńca.

Dlatego istnieje „zasada detektywa”. Jest ona dość prosta: jeśli zaczynasz bawić się w detektywa wobec jakiejś osoby, powinieneś ją natychmiast usunąć ze swojego życia. Pamiętasz Stałą? Czy bawisz się z nią w detektywa? Czy szpiegujesz jej profil na Facebooku, czy kwestionujesz wszystko, co mówi? Nie, oczywiście, że nie. Rozumiesz więc, że taka potrzeba detektywistyczna w przypadku toksycznego partnera nie jest Twoim odchyłem — coś po prostu skłania Cię do ostrożności i podejrzliwości.

Nawet kiedy to poczucie niepewności wydaje się nie na miejscu, pozbawione podstaw, to ufaj swojej intuicji. Jeśli

ciągle się martwisz albo odczuwasz niepewność, czas przestać kwestionować samego siebie i zacząć działać.

To niemal cud, ale za każdym razem, kiedy wyrzucisz toksyczną osobę ze swojego życia, odkryjesz, że niepokój znika. Tylko *Ty* możesz mieć pewność, jeśli ktoś Cię krzywdzi. Tylko *Ty* wiesz, co jest dla Ciebie najlepsze. Możesz zdecydować, czy podoba Ci się to, jak się czujesz przy danej osobie. Nikt nigdy nie może Ci wmówić, że Twoje odczucia są błędne. Zapamiętaj pytanie: jak się dziś czujesz? Odpowiedź na nie jest wszystkim, co ma jakiekolwiek znaczenie.

Triangulacja pozostawia po sobie długotrwałe rany emocjonalne i sprawia, że czujesz się zazdrosny, niezaspokojony, niepewny, niczym potwór. Zacznij uzdrawiać te rany i zrozum, że Twoje lęki zostały sztucznie stworzone. Nie byłeś sobą — byłeś poddawany manipulacji. Twoje prawdziwe „ja” jest dobre, kochające, otwarte, troskliwe. Nie musisz już tych cech kwestionować.

Detektyw

Mając do czynienia z kłamcami i manipulatorami, często zaczynamy bawić się w „detektywa”. To Twoja intuicja, mówiąca Ci, że coś jest bardzo nie tak z daną osobą. Z jakiegoś powodu jej działania nie zgadzają się z jej słowami. Dostrzegasz, jak ciągle znajduje wymówki i obwinia innych, nawet kiedy jej wersja wydarzeń kompletnie nie ma sensu. Zatracasz się w zagmatwanych rozmowach, które jakimś cudem sprawiają, że to Ty okazujesz się nadwrażliwy, zazdrosny czy paranoiczny. Ale kiedy jest już po wszystkim, patrzysz wstecz na każdą z sytuacji, kiedy przyklejono Ci etykietę szaleńca, i uświadamiasz sobie, że osoba ta kłamała Ci prosto w twarz. Każda wymówka miała skrywać kolejny przekręt, zdradę czy nawet całkowicie bezsensowne kłamstwo (jedno z tych, które mówi się dla frajdy). Psychopata bardzo dobrze zna się na skrytej przemocy, co sprawia, że zaczynasz tropić wszystkie jego przekręty, powątpiewając w swoją dobrą, przyjazną naturę.

Milczenie

Milczenie to jedno z najpotężniejszych narzędzi służących erozji tożsamości. To skryta kara, mająca na celu manipulowanie Tobą i zmianą Twojego zachowania przy jednoczesnym niewydawaniu się manipulatorem. Kiedy osoba empatyczna dostaje taką milczącą karę, zazwyczaj prowadzi ją to do autodestrukcji, bowiem zaczyna rozmyślać nad wszystkim, co mogła zrobić źle. W rezultacie redukuje swoją całą osobowość, aby uniknąć powtórzenia tych potencjalnych pomyłek.

Milczenie to brutalna forma przemocy emocjonalnej — taka, która zwraca Cię przeciwko Twojemu własnemu umysłowi. Deklarujesz wojnę wobec własnej intuicji i wszystkiego, co uważałeś za prawdziwe. Kiedy Twoja tożsamość zostanie w końcu wyniszczona, psychopata może używać tej ostatecznej techniki, mając pewność, że go nie zostawisz. Zamiast tego będziesz dalej torturować samego siebie, pozostając ofiarą przemocy, której psychopata już nie musi osobiście dawkować.

Psychopata zostawi Cię sam na sam z Twoimi myślami, zasiewając subtelne sugestie w serwisach społecznościowych, aby zasilić Twoją paranoję. Będziesz analizował wszystko, co zrobiłeś w związku, obwiniając się za własne uczucia i emocje. Będziesz budził się w środku nocy z bijącym sercem, mając nadzieję, że on wyśle Ci wiadomość. Ale nic nie przyjdzie. Będziesz logował się do Facebooka i patrzył, jak on rozmawia ze swoimi znajomymi i byłymi. Wcale nie jest zajęty; po prostu Cię ignoruje.

On będzie oczekiwał, że przyjmiesz do wiadomości, że przez kilka dni nie będzie z Tobą rozmawiał, choć w przeszłości wysyłał Ci wiadomości kilka razy na godzinę. Zaczniesz mieć wrażenie, że odsiadujesz „wyrok”, choć nie masz pojęcia, co takiego zrobiłeś. Możesz zacząć stosować

pasywną agresję, pisząc długie e-maile o jego zmienionym zachowaniu i całkowitym braku kontaktu. Możesz nawet być na tyle silny, aby zasugerować rozstanie, ale nie utrzymasz tego toku myślenia dłużej niż kilka godzin. Możesz sądzić, że pokonasz psychopatę, też go ignorując, zachowując spokój, jak gdyby wszystko było w porządku, żeby nie wydać się w jego oczach lgnącym. Ale on zawsze wygra w tej grze. Dlatego że on nie potrzebuje Twojej uwagi — znalazł już sobie kogoś innego. Tak, kiedy psychopata zaczyna Cię ignorować całymi dniami, oznacza to, że znalazł już nową ofiarę. W przeciwnym wypadku wciąż skupiałby wysiłki na Tobie. Ale teraz jesteś tylko przeszkodą. Znalazł coś nowego, ekscytującego, a Twoje emocje są tylko denerwującą przeszkodą na jego drodze do nowego podboju. Tego Ci jednak nigdy nie powie. Po prostu będzie czytał Twoje wiadomości i ignorował je. Nagle wybuchnie i oskarży Cię o szaleństwo, czepliwość, nieznośność. Nie będzie chciał niczego omawiać, ani telefonicznie, ani osobiście, dopóki rozmowa taka nie odbędzie się na jego zasadach. Jego toksyczność przestaje być skryta. Jego pogarda dla Ciebie staje się jawna.

Ale mimo tego wszystkiego nie porzuci Cię. Jeszcze nie. Czeka z tym na właściwą chwilę.

---

[1] Technika manipulacyjna, różnymi sposobami zasiewająca ziarna zwątpienia w umyśle ofiary, mająca na celu spowodowanie, że ofiara zacznie wątpić w swoje wspomnienia, postrzeganie rzeczywistości i własną poczytalność — *przyp. tłum.*

Wielki finał

Psychopata ostrożnie planuje najbardziej obojętny i bolesny sposób, by Cię porzucić. Chce, abyś sam się zniszczył, zaczynając przygotowanie gruntu pod kolejną ofiarę. Niszczy Cię, aby upewnić samego siebie, że jego nowy cel jest lepszy. Ale co najważniejsze, niszczy Cię, ponieważ Cię nienawidzi. Gardzi Twoją empatią i miłością — cechami, które musiał udawać każdego dnia Waszego związku. Zniszczenie Cię oznacza dla niego chwilowe uciszenie denerwującego przypomnienia pustki, która pożera jego duszę.

Po burzy

Psychopata czepia się ludzi, którzy odnieśli sukces, i odbiera im to, na co tak ciężko pracowali. Jeśli robisz karierę, psychopata będzie żył z Twojego dochodu i nie będzie samodzielnie szukał pracy. Jeśli masz wspaniałą grupę przyjaciół, rzuci na nich czar, włączając ich w grupę swoich adoratorów, w końcu zaś zwracając ich przeciwko Tobie. Odbierze Ci wszystko, niczym pasożyt, a kiedy już to zrobi, znajdzie sobie nowego żywiciela.

Psychopata planuje porzucenie Cię tak, aby było to dla Ciebie bolesne i niezrozumiałe, abyś poczuł się całkowicie bezwartościowy. A potem patrzysz, jak jego nowe życie zaczyna się układać na Twoich oczach. Zastanawiasz się, co właściwie się stało. Nic z jego wymówek przy rozstaniu nie ma sensu. Nic się nie zgadza. Patrząc wstecz, odkrywasz, że psychopata nie wniósł do związku nic wartościowego —

a tylko fałszywe obietnice i komplementy, które miały powstrzymać Cię przed skojarzeniem faktów i zrozumieniem jego pasożytniczego stylu życia. Psychopata zostawia po sobie tylko ból, zagubienie i chaos. Tylko to zostawia za sobą na swojej drodze destrukcji.

Lista kontrolna psychopatycznego porzucenia

Psychopata praktycznie zawsze ma przygotowany nowy cel, gotowy do zastąpienia wcześniejszego partnera. Ale zamiast po prostu skończyć Wasz związek i wejść w nowy, odhacza po kolei punkty ze swojej listy kontrolnej:

1. Po kryjomu podrzuć wskazówki sugerujące, że jesteś zainteresowany kimś innym.
2. Powtarzaj krok 1., póki ofiara nie zareaguje.
3. Spokojnie zasugeruj partnerowi, że jest przewrażliwiony i zazdrosny.
4. Za jego wrażliwość i zazdrość ukarz go milczeniem.
5. Powtarzaj krok 4., póki partner nie zacznie się sam wyniszczać.
6. Użyj autodestrukcji, aby przekonać nową ofiarę, że twój partner jest szalony, dzięki czemu nowa ofiara nie będzie miała wrażenia, że zdrada jest „zła”.
7. Użyj autodestrukcji partnera, aby przekonać swoich przyjaciół, że mu odbiło; w ten sposób zyskasz ich przychylność, kiedy zmienisz kochanka.
8. Zacznij traktować partnera protekcjonalnie, tłumacząc, jak bardzo jego chwiejne zachowanie cię rani.

9. Wybierz najbardziej bolesny sposób, by go porzucić.
10. Pochwal się mu nową ofiarą, pokazując, jaki jesteś szczęśliwy bez niego.

Normalne rozstania nie wyglądają w ten sposób, lecz psychopata chce się upewnić, że jego ludzie będą widzieć jako niewinną ofiarę, a Ciebie jako potwora. Choć to on zdradzał i kłamał, to powyższe kroki wywracają całą sytuację, by to psychopata mógł odegrać rolę ofiary oraz byś Ty został kompletnie z niczym.

Przygotowanie

Proces porzucenia wydaje się nagły, kompletnie nieprzygotowany, ale tak nie jest — był planowany przez długi czas. W ramach tego procesu zaczniesz czuć, że psychopata tak naprawdę chce, żebyś to *Ty* rzucił *jego*. Zrobi wszystko, żeby Cię zranić, zasmucić, i w głębi serca będziesz wiedzieć, że on nie ma już ochoty na kontynuowanie tej relacji. Ale oczywiście nigdy Ci tego nie powie. Zaprzeczy jakiejkolwiek sugestii takiej intencji. Zamiast tego zwali całą winę na Ciebie, sprawiając, że odniesiesz wrażenie, iż to Twoje autodestruktywne zachowanie faktycznie niszczy Wasz związek — a nie jego bezczelna taktyka.

Podczas gdy Ty szalenie próbujesz naprawić Waszą relację, on będzie kokietował nową ofiarę. Może z nią już sypiać. I zrobi wszystko, abyś to podejrzewał — będzie podrzucał sugestie oraz insynuacje, aż nie będziesz tego mógł już znieść i wybuchniesz. Wtedy wykorzysta Twoje coraz agresywniejsze zachowanie, aby wzbudzić u nowej ofiary litość. Czy bowiem istnieje lepszy sposób, aby przekonać innych do Twojego szaleństwa, jak pokazać im

Twoje niesprowokowane, histeryczne wiadomości tekstowe?

Cały ten czas spędzisz, myśląc, że on po prostu stracił zainteresowanie albo że Twoje problemy z zazdrością w końcu zniszczyły związek. Ale po kilku miesiącach dochodzenia do siebie po zerwaniu zaczniesz powoli łapać. Będziesz w stanie spojrzeć wstecz na okres przed zerwaniem i połączysz fakty ze sobą. Będzie to dla Ciebie szok — będziesz niezdolny do pojęcia takiego przebiegłego planu. Będziesz też zniesmaczony, kiedy uświadomisz sobie, jak długo tkwiłeś w pułapce. Będziesz się zastanawiał, dlaczego Cię po prostu nie rzucił, kiedy poznał kogoś innego. Uświadomisz sobie, że bezczelnie Cię ignorował — nie dlatego, że był zajęty w pracy, ale dlatego, że był zajęty z kimś w łóżku.

A do tego sprawił, że to *Ty* czułeś się jak potwór.

Destrukcja

Dla ofiary psychopaty nagłe zerwanie wydaje się przychodzić zupełnie znikąd. Ale dla psychopaty moment ten był skrupulatnie planowany przez dłuższy czas. Rozsiewał kłamstwa i plotki na Twój temat, po kryjomu przekonując innych, że stałeś się niestabilny i niszczysz Wasz związek. Wykorzystuje tę bajkę, żeby przygotować grunt pod nową ofiarę i odwrócić uwagę znajomych od swojej oczywistej zdrady. W ciągu kilku dni zostaniesz zamieniony na inny model, patrząc, jak jego „idealne” życie zaczyna kwitnąć w objęciach kogoś innego. Kiedy Ty desperacko próbowałeś ratować Waszą relację, on zaczął już nowy związek. I zamiast zerwać z Tobą, jak normalny człowiek, trzymał Cię na uwięzi do samego końca. Okrzyknął Cię „szaleńcem” i „zazdrośnikiem”, radośnie niszcząc całą Twoją tożsamość, kiedy jednocześnie brykał sobie z kimś innym. Psychopata nie zrywa ze swoją ofiarą tak po prostu — używa zerwania jako okazji, aby podziwiać Twoją autodestrukcję fizyczną, emocjonalną i duchową.

Rozmowa

Kiedy psychopata z Tobą zrywa, odniesiesz wrażenie obojętności i obłudy. Żebyś poczuł się jeszcze bardziej bezwartościowy, może zerwać przez wiadomość tekstową. Będzie mówił głównie o sobie i swoich „uczuciach” — tłumacząc, że nie może już tak dalej. A Ty będziesz sparaliżowany i niemy przez całą rozmowę. Wiedziałeś, że ta nastąpi, ale nie możesz uwierzyć, że faktycznie się toczy. Będzie sporo sałaty słownej o jego byłych i zmianach w Twoim zachowaniu, ale nic o ofierze, którą Cię zastępuje. Psychopata wyda Ci się jednocześnie smutny, ale dziwnie radosny (i pewnie będzie czuł, że jesteś żałosny).

Aby z Tobą zerwać, wybierze miejsce najbardziej niewygodne z możliwych. Jeśli żyjecie w sporej odległości od siebie, nie będzie miał problemu z zaproszeniem Cię w odwiedziny tylko po to, aby zerwać z Tobą w połowie drogi. Zaburzając Twoje plany i usuwając Cię ze znanego Ci otoczenia, upewnia się, że jego decyzja całkowicie wytrąci Cię z równowagi — tym samym dorzucając kolejny bagaż emocjonalny, jakby odczuwane przez Ciebie zagubienie i poczucie niższości nie były wystarczająco bolesne.

Po rozstaniu będziesz odczuwał tylko pustkę. Nie mogę nazwać tego odczucia mianem depresji, ponieważ to coś gorszego. W tej chwili czujesz, że Twoja dusza umarła.

Porzucenie

Nagłe porzucenie nie jest normalnym zachowaniem. Jeśli ktoś naprawdę czuje miłość i przywiązanie, tak jak twierdził, nie będzie w stanie nagle zniknąć bez słowa. Osoba, która niegdyś mówiła, że jesteś lepszy od wszystkich jego byłych, teraz zajmuje się nową ofiarą, podkreślając, że toksycznym eks teraz jesteś *Ty*. Wszystko, co wypowiada psychopata, to sztucznie stworzone śmieci. Staje się to jasne zwłaszcza wtedy, kiedy psychopata przechodzi od odzwierciedlania osobowości — „jesteśmy tacy sami pod każdym względem” — do niechybnego porzucenia, kiedy zaczyna odzwierciedlać zupełnie inną osobę. Gdy zaczniesz rozumieć, w jaki sposób działa ten cykl, uświadomisz sobie, że wcale nie straciłeś swojej drugiej połówki. Podczas gdy on powtarza swój cykl w nieskończoność,

Ty zaczynasz nową przygodę, wolną od niekończących się kłamstw i gierek kogoś pozbawionego duszy.

Triangulacja po raz drugi

Psychopata jeszcze z Tobą nie skończył. Jego ulubiony czas na triangulację następuje po rozstaniu. Kiedy już zmieni swój status na Facebooku na „singiel”, będziesz sądził, że gorzej już być nie może. Twoi przyjaciele pytają, jak się czujesz, ale Ty nie potrafisz myśleć o niczym innym, jak o byłym partnerze. Patrzenie na jego zdjęcia przyprawia Cię o mdłości, ale i tak to robisz. Przewijasz tablicę w dół i w dół, pod wpływem chwili usuwając, co się tylko da — i od razu tego żałując.

I wtedy to widzisz.

Kilka dni po rozstaniu on publikuje zdjęcie siebie z kimś nowym. Kimś, kogo wcześniej nie widziałeś. Nie ukrywa swojego nowego podboju. Wręcz masz wrażenie, że chwali Ci się nową ofiarą. Nie odczuwa wstydu ani zażenowania. Wiesz, że to zły pomysł, ale ciekawość bierze górę: zaczynasz węszyć, odkrywając, że ta nowa osoba utrzymywała z nim kontakt już od jakiegoś czasu. Żartowali ze sobą, flirtowali w serwisach społecznościowych, ale Ty tego nie zauważyłeś. Całkowicie skupiłeś się na psychopacie.

Nim się obejrzysz, on zmienia swój status, a jego przyjaciele entuzjastycznie gratulują nowej parze. To jasne, że znali nowy cel psychopaty od jakiegoś czasu. Kiedy Ty byłeś obsmarowywany jako szaleniec, on przygotowywał już nową ofiarę do zajęcia Twojego miejsca. Fani psychopaty mu gratulują, ciesząc się bardziej niż kiedykolwiek — ich bohater znalazł (najnowszą) miłość swojego życia.

Kompleks wyższości

Po rozstaniu i triangulacji psychopata ma silne poczucie wyższości. To jego chwila „chwały” — promienieje energią, patrząc, jak Ty upadasz. Stawia swój najnowszy cel na piedestale, chwali się nim, ponieważ chce, byś się o nim dowiedział. Czeka na Twoją reakcję, a jeśli nie zareagujesz, znajdzie powód, by z Tobą porozmawiać, upewniając się, że jego wspólne zdjęcie z nowym partnerem jest dobrze widoczne. Czasami psychopata będzie miał bezsensowną prośbę, żeby tylko zyskać chwilę Twojej uwagi. Przykładowo, może powiedzieć, że chce zwrócić Ci jakiś ciuch albo DVD — coś, co normalna osoba po prostu by zignorowała.

Kiedy już zdobędzie Twoją uwagę, przyjmie spokojną, protekcjonalną postawę, mówiąc do Ciebie z góry, jakby był jakimś guru od związków, ponieważ on jest szczęśliwy, a Ty jesteś singlem. W czasie całej rozmowy przyjmie bardzo aroganckie nastawienie, w rodzaju „ja tu rządzę”. Po rozstaniu za wszelką cenę stara się prezentować swoją zwycięską, spokojną postawę wyższości.

Umniejszy wszystko, co się stało, ostrzegając Cię przed robieniem scen. Zamiast przeprosić za swoje toksyczne zachowanie i teraz już oczywistą zdradę, będzie tylko tłumaczył, że rozstania bywają trudne. Całe doświadczenie uczyni bezosobowym i będzie do Ciebie mówił tak, jakby czuł litość. Wykorzystuje takie pseudouprzejme zachowanie, aby jawić się kimś ważniejszym, dojrzalszym. Będzie Ci życzył wszystkiego najlepszego, zachowując się zwyczajnie, jakby to było zwykłe, normalne rozstanie.

Jeśli nie pozwolisz sobie na takie zachowanie wyższości po rozstaniu, psychopata stanie się wyjątkowo nieprzyjemny. Nie chce rozmawiać o swojej niewierności czy kłamstwach. Chce, abyś go wielbił w swojej pamięci. A pamiętasz, jak

karał Cię milczeniem całymi dniami pod koniec Waszego związku? Cóż, wciąż oczekuje od Ciebie natychmiastowych odpowiedzi — w przeciwnym wypadku będziesz zgorzkniałym zazdrośnikiem.

Jeśli czujesz się, jakbyś chciał w coś uderzyć, to wiedz, że nie jesteś sam.

Pułapka emocjonalnego napastnika

Psychopaci, socjopaci i osoby narcystyczne są ekspertami w schlebianiu i oczarowywaniu. Choć na początku idealizacja jest wspaniała, to jest też odpowiedzialna za większość szkód, gdy związek zaczyna się walić. Psychopata zastawia pułapkę, z której nie ucieknie żadna nieświadoma niczego ofiara.

1. **Idealizując Cię, psychopata oczekuje, że jego uwaga i adoracja szybko do niego wróci.** Jego bombardowanie miłością ostatecznie skutkuje uformowaniem się więzi, takiej, którą tworzysz szybko i dajesz z siebie wszystko. W Twoim mniemaniu osoba ta naprawdę wydaje się namiętną, idealną bratnią duszą, jaką tylko potrafisz sobie wyobrazić. Odczuwasz i odwzajemniasz całą tę miłość na co dzień.
2. **Dzielisz się swoją radością ze wszystkimi przyjaciółmi i rodziną.** Często i tak zajmują już oni pierwszy rząd w tej serii pochlebstw. Strony takie jak Facebook dają gwarancję, że cały świat zobaczy Waszą wymianę komplementów. Takie publiczne komplementy łechtają ego, a to sprawia, że czujemy się dobrze.

3. **Osoba toksyczna zaczyna się powoli wycofywać.** Najpierw subtelnie. Coś jest nie tak, choć nie jesteś w stanie wskazać, co dokładnie. Psychopata nie pisze i nie dzwoni już tak często, wydaje się mniej zainteresowany, Ty czujesz się jak jego przykry obowiązek, a do tego zaczyna się spóźniać na Wasze spotkania. Lecz z powodu tego, co opisałem w punktach jeden i dwa, wciąż jesteś zdeterminowany, aby kontynuować etap idealizacji. Ignorujesz pogarszające się zachowanie i idealizujesz partnera dalej, mając nadzieję, że wszystko wróci do normy. Nie chcesz stać się taki, jak jego szaleni byli partnerzy; chcesz być wyrozumiały i przebaczający.
4. **Cały czas zapewniasz przyjaciół, rodzinę i samego siebie, jaki Twój partner jest wspaniały.** Nawet kiedy związek zaczyna stawać się coraz gorszy, jesteś przekonany, że z odpowiednią dawką miłości i pozytywnej energii wszystko uda Ci się naprawić. Na tym etapie psychopata może robić wszystko, co mu się podoba, a Ty wciąż będziesz go wychwalał.
5. **Nadużycia psychopaty stają się coraz gorsze.** Rozpoczyna się triangulacja. Jesteś karany za pomocą milczenia i słów krytyki. Nazywa Cię szaleńcem i nadwrażliwcem. W końcu Cię porzuca. A w trakcie tego wszystkiego wciąż desperacko próbujesz ratować związek. Płaczesz, błagasz i odrzucasz rzeczywistość. On przecież stał się całym Twoim życiem. Nie masz kogo poprosić o pomoc, ponieważ wszyscy wierzą, że Wasz związek był idealny.
6. **Po rozstaniu zaczynasz składać elementy układanki.** Odkrywasz zjawisko psychopatii, przeglądając internet, i zaczynasz myśleć: „O mój

Boże, to straszne”. Im więcej się dowiadujesz, tym bardziej narasta w Tobie złość. Wszystko nabiera sensu, wszystko zaczynasz rozumieć, a Twój świat zmienia się na zawsze.

7. **Pułapka.** Nikt Ci nie wierzy. Po całym Twoim entuzjazmie towarzyszącym Waszej relacji nowa prawda dla innych pozbawiona jest sensu. Jak mogłeś być ofiarą przemocy? Byłeś szczęśliwy — byłeś zachwycony. Twój partner był wspaniały i tak dobrze Cię traktował. Sam to mówiłeś! Jeśli rzeczywistość naprawdę była taka okropna, to dlaczego go zawsze chwaliłeś? Zamiast widzieć w Tobie ofiarę, postrzegają Cię jak szaleńca, zgorzknialca i człowieka niezdolnego do zaakceptowania odrzucenia.

To właśnie ta pułapka emocjonalnego napastnika. Szkoli Cię do wychwalania i adoracji, co otwiera mu drogę do całkowitego załatwienia Cię, kiedy zacznie się już etap nadużyć. Ofiary często odkrywają, że ich przyjaciele biorą stronę psychopaty. To dewastujące, a pułapka ta jest ostatnim gwoździem do trumny, którą przygotował Ci psychopata.

Aby tego uniknąć, staraj się nie bronić ani nie tłumaczyć się nikomu. Tak, musisz podzielić się swoją historią, ale z osobami, które wiedzą, przez co przeszedłeś. Trzymaj się forów dyskusyjnych i pisania dziennika. Jeśli potrzebujesz terapeuty, szukaj takiego, który rozumie techniki manipulacji. Terapeuta powinien być zaznajomiony z grupą zaburzeń emocjonalnych typu B (to oznacza zaburzenia osobowości z pogranicza, narcystyczne zaburzenia osobowości, histrioniczne zaburzenie osobowości i antyspołeczne zaburzenie osobowości); w przeciwnym wypadku terapia może nie być skuteczna. Nie potrzebujesz kolejnej osoby, która mówi Ci, żebyś „wziął się w garść” czy

że „rozstania to coś normalnego”. Potrzebujesz terapeuty, który pomoże Ci wydostać się z tego piekła i odzyskać spokój.

Nie jesteś szalony. Nie cierpisz na chorobę dwubiegunową, manię, nadwrażliwość, zazdrość czy patologiczną potrzebę bliskości. Jesteś ofiarą przemocy emocjonalnej — z tej pułapki *możesz* się wydostać. Zachowaj spokój, cierpliwość i bądź wobec siebie wyrozumiały. Pewnego dnia będziesz w stanie mówić o tym wszystkim zrozumiale i przekonująco. Nie martw się teraz o to, by kogoś przekonać do swojej historii. Psychopata liczy na takie próby. Kiedy zaczynasz się bronić, będąc najbardziej zraniony, jawisz się jako osoba winna i niestabilna.

Pożegnaj się więc z gierkami. Nie jesteś sam. Podziel się swoją opowieścią z ludźmi, którzy ją zrozumieją, i powoli zacznij dostrzegać, że ten koszmar staje się zaledwie dziwnym, odległym wspomnieniem. Psychopata nie ma znaczenia. To następująca po nim podróż ku odzyskaniu siebie zmienia wszystko.

Dlaczego on jest taki szczęśliwy z kimś innym?

To zapewne jedno z najczęściej zadawanych przez ofiary pytań na etapie dochodzenia do siebie. Po rozstaniu psychopata szybko wiąże się z nowym celem, który już czeka, aby Cię zastąpić. Pomijając już doświadczenie zdrady i kłamstw, musisz jeszcze patrzeć, jak Twój były zaczyna swoje „idealne” życie z kimś innym.

Jeśli myślisz, że traktuje on swoją nową ofiarę lepiej niż Ciebie, to nie jesteś osamotniony w tych poglądach.

Praktycznie każda ofiara psychopaty tak myśli (także i jego nowy cel, kiedy w końcu zostanie zastąpiony kimś innym). Psychopata prezentuje światu obraz swojego nowego związku tak, aby wydał się nieskazitelny, jak z bajki. Nim się obejrzysz, on odzwierciedla już marzenia, gusta i guściki kogoś innego. Popisuje się swoim nowym związkiem przed wszystkimi, nie czując ani odrobiny wstydu czy winy w związku z tym, że tak szybko i sprawnie wymienił Cię na inny model.

Osoba toksyczna wydaje się prowadzić idealne życie ze swoim nowym partnerem, co sprawia, że zastanawiasz się, czy psychopata jest zdolny do miłości. Ale w przypadku psychopaty nie ma mowy o szczęśliwym zakończeniu. Chwali się swoją najnowszą ofiarą całemu światu, aby wywołać zazdrość, żeby było trochę dramatyzmu, a to już znak, że wcale nagle nie wyrobił sobie sumienia.

Kiedy patrzysz, jak jego nowy związek rozkwita, zaczniesz też dostrzegać drobne przebłyski idealizacji — coś, czego zawsze pragnąłeś, ale czego nie otrzymałeś. Może już zamieszkał z nowym partnerem, choć nie chciał zamieszkać z Tobą? Może szybko wzięli ślub, choć nie chciał się zobowiązać wobec Ciebie? Zapewne publikuje duże ilości zdjęć na Facebooku z nowym partnerem, choć Ciebie starał się trzymać z daleka od wzroku publiki. Ogólnie mówiąc, masz wrażenie, że byłeś tylko wybojem na jego drodze do spełnienia marzeń.

Ale musisz coś zrozumieć, coś trudnego: kiedy on zaczynał związek z *Tobą*, to te myśli krążyły po głowie kogoś innego, wcześniejszego.

Każda idealizacja będzie odmienna; to dlatego kolejna osoba dostaje od psychopaty coś, czego nie dostałeś Ty. Dodatkowo Ty jesteś teraz na dnie, a nowa ofiara w siódmym niebie, dlatego sytuacja wydaje Ci się odmienna.

Fakt, że inna osoba otrzymuje „specjalne” względy, wcale nie oznacza, że coś jest z Tobą nie tak. I nie jest to efekt Twoich reakcji na przemoc czy rzekome szaleństwo. Nawet jeśli zachowywałeś się idealnie, psychopata i tak znalazłby powód, by Cię porzucić i zastąpić. Cała ta idealizacja, którą stosuje wobec kogoś innego, ma dwa zadania do spełnienia: (1) przygotować i wyszkolić nową ofiarę do bycia pewnym źródłem adoracji i uwielbienia oraz (2) wywołać u Ciebie zazdrość i poczucie niższości, okazując komuś więcej miłości, niż okazano Tobie.

To dlatego tak ważne jest zerwanie kontaktu ze swoim byłym. Jeśli będziesz patrzył, jak jego nowy związek się rozwija, będziesz tylko sam siebie torturował kolejnymi bezsensownymi pytaniami i wątpliwościami. Za każdym razem, kiedy popatrzysz na jego profil, będziesz tego żałował. Będziesz się zastanawiał, dlaczego jego nowy związek tak długo trwa, dłużej niż Wasz — dlaczego potrafi tolerować kogoś dłużej, niż tolerował Ciebie. Z powodu triangulacji w czasie trwania Waszego związku będziesz ciągle porównywał się do innych, czując się gorszy i nierówny, bo on wybrał kogoś innego.

Nie marnuj życia, czekając, aż coś złego przytrafi się w ich związku. Ponieważ ostatecznie nie zrobi Ci to żadnej różnicy. Po pierwotnej satysfakcji wciąż będziesz czuł te same okropne emocje, ponieważ Twoje poczucie własnej wartości wciąż opiera się na opinii kogoś innego.

Wszystko z Tobą w porządku, a jego nowa ofiara wcale nie jest od Ciebie lepsza. Jesteście zupełnie innymi osobami, ofiarami bombardowania miłością i pochlebstwami, ale Wasze faktyczne cechy czy wewnętrzne piękno nie mają tu zupełnie nic do rzeczy. Idealizacja jest narzędziem służącym do uzyskania kontroli nad ofiarą, a to żadne pochlebstwo — ani dla Ciebie, ani dla żadnej innej osoby. Możesz zacząć się zastanawiać, kto jest bardziej atrakcyjny, kto odniósł

większy sukces, kto jest inteligentniejszy, ale nic z tego nie ma znaczenia. Kiedy psychopata obiera sobie nowy cel, to jemu poświęci całą energię. Nawet jeśli jesteś najseksowniejszą, najzabawniejszą i najmądrzejszą osobą na świecie, to i tak zostaniesz zapomniany i zignorowany. To nie tak, że straciłeś te cechy czy że ktoś ma więcej dobrych cech od Ciebie. Po prostu zrobiłeś swoje, jeśli chodzi o dostarczenie mu pozytywnej uwagi, i przyszła pora, by Cię zmienić. Zacząłeś kwestionować jego kłamstwa, walczyć o swoje, odkrywać prawdę. Dlatego właśnie zostałeś ukarany.

W porządku jest zastanawiać się, dlaczego nie byłeś wystarczająco dobry albo co mogłeś zrobić inaczej. To przecież ludzkie, zwłaszcza w obliczu tego, czego doświadczasz. Ale celem tej książki jest pomóc Ci zrozumieć, że *jesteś* wystarczająco dobry — że nie ma nic, co mogłeś zrobić inaczej. Kiedy chodzi o związki z psychopatą, zachowanie toksycznego partnera i jego wybory nie mają nic wspólnego z Twoimi najlepszymi cechami. Tak naprawdę psychopata trenuje Cię, żebyś te najlepsze cechy w sobie stłumił.

Teraz, kiedy jesteś wolny, masz w końcu okazję do zgłębienia tych cech dla siebie, do kultywowania zdrowego szacunku do samego siebie. Ale możesz to zrobić tylko wtedy, kiedy przestaniesz ciągle porównywać się do kogoś innego. Większość ofiar doświadcza fizycznych mdłości, kiedy patrzą na nowy związek swojego eks — żołądek podchodzi do gardła i nie mogą oddychać. Dlaczego miałbyś to sobie robić? Słuchaj swojego ciała, ponieważ ono próbuje Cię bronić. Wie, że nic dobrego nie przyjdzie z ciągłego szpiegowania swojego eks.

Jeśli możesz, rozpisz sobie w kalendarzu taki brak kontaktu i sprawdź, jak długo będziesz w stanie nie sprawdzać jego nowego związku. Na stronie

PsychopathFree.com każdy użytkownik zaczyna z „Licznikiem braku kontaktu”, który śledzi, przez jak długi czas nie utrzymujesz kontaktu z psychopatą. Odkryjesz, że im ten czas dłuższy, tym łatwiej. I zanim się obejrzysz, możesz nawet zacząć rozwijać w sobie jakiś stopień współczucia dla nowej ofiary psychopaty, kiedy odkryjesz, że jego nowy związek tak naprawdę uratował Cię przed dalszą przemocą.

W większości przypadków psychopaci mają obsesję na punkcie upewniania się, że to oni zerwą ze swoją ofiarą. To dla nich oznaka władzy i kontroli, jaką mają nad Tobą. Ale od czasu do czasu zdarza się, że to ofiara samodzielnie się wyrwie, zostawiając psychopatę i wydostając się z cyklu przemocy.

Kiedy to psychopata został odrzucony, musisz przygotować się na miesiące — czasem nawet lata — prześladowania i nękania. Dopóki on nie znajdzie sobie nowej ofiary, całą swoją wściekłość będzie przelewał na Ciebie, niszcząc Ci życie poprzez zastraszanie i groźby. Za pomocą internetu będzie Cię prześladował. Daje mu to iluzję kontroli — zapewnienie, że nie możesz istnieć bez niego.

Może też próbować Cię odzyskać. Nie daj się na to nabrać. To jego ostateczna próba manipulacji, aby przechylić szalę — tak by porzucenie odbyło się na jego zasadach. Brzmi to dziwacznie — ktoś z całych sił Cię kokietuje tylko po to, by Cię rzucić — ale tak właśnie działają psychopaci.

I żyli długo i nieszczęśliwie

Nowy związek psychopaty może wydawać się idealny. Jesteś świadkiem idealizacji nowej ofiary (psychopata już o to zadba) i będziesz się zastanawiał, co nowy cel może mu dać, a czego Ty nie potrafiłeś. Ale ta „idealna para” nie wytrwa. Wkrótce po etapie idealizacji psychopata zacznie się nudzić. Zawsze zaczyna się nudzić. To stała w jego życiu, irytujące schorzenie, które zżera go od środka. Aby chwilowo je

uśmierzyć, zaczyna dokonywać erozji tożsamości nowej ofiary — bawić się nią, żeby sobie ulżyć. W końcu nawet i to nie wystarcza. Psychopata chce więcej. Musi widzieć, jak ofiara błaga na kolanach. Musi widzieć, jak ofiara niszczy samą siebie. Tak właśnie cykl przemocy powtarza się wciąż i wciąż. Nie powinieneś zastanawiać się, czy on jakoś odnalazł szczęście bez Ciebie. Nikt, kto traktuje człowieka w taki sposób, z jadem i pogardą, nie jest zdolny do nagłego pokochania innej osoby. To się wzajemnie wyklucza.

Ofiary często chcą, by ich były w jakiś sposób się odezwał, choćby po to, aby udowodnić, że nie zostały zapomniane. Ale jeśli Twój były znalazł już kogoś innego i nie odzywa się, to możesz się uważać za szczęściarza. Jeśli potrzebujesz jeszcze potwierdzenia tej opinii, to porozmawiaj z kimś, kto rzucił psychopatę. Usłyszysz opowieści i szybko zrozumiesz, że milczenie Twojego byłego jest dla Ciebie błogosławieństwem.

Ironia

Co dziwne, wielki finał jest również największym hołdem, jaki psychopata może złożyć Twojej sile. Przypadkowo odkrywa przed Tobą jego szacunek wobec Ciebie. Może moje słowa wydają Ci się nieprawdziwe, ale to dlatego, że chwilowo upadłeś. Nigdy w życiu nie czułeś się taki bezwartościowy. Dokładnie tak psychopata chce, abyś się czuł. Jak może to być czymś dobrym?

Do wielkiego finału prowadzi jedna z czterech ogólnych sytuacji. W przypadku każdej z nich psychopata daje Ci pośredni komplement.

1. Znalazł innego partnera

Jeśli psychopata postrzega nowy cel jako bardziej wartościowy od Ciebie, co to dokładnie to znaczy? Znaczy to, że nowy cel dostarczy psychopacie bezwarunkowej

adoracji, której tak pragnie. Oznacza to również, że Ty tego nie robisz. Kiedy psychopata rzuca Cię dla kogoś innego, skreśla Cię jako mniej użyteczną ofiarę. Widzi Cię jako osobę mniej uległą, trudniejszą w kontroli i mniej podatną niż jego nowy cel. Kiedy Cię rzuca i chwali Ci się prosto w twarz nowym partnerem, nie udowadnia tym, jaki jest szczęśliwy; próbuje zniszczyć Twoje poczucie własnej godności, aby przekonać samego siebie, że jesteś gorszy niż jego najnowszy cel.

Ludzie chcą udowadniać swoje szczęście innym tylko w jednym wypadku — kiedy tak naprawdę są nieszczęśliwi. Kiedy psychopata dokonuje triangulacji i publikuje zdjęcia z nowym partnerem, aby zobaczył ich cały świat, oznacza to, że nie jest szczęśliwy. Czuje się żałośnie, próbuje przekonać samego siebie do kłamstwa poprzez doprowadzenie do Twojego upadku. Jego obsesja na punkcie Twojego upadku jest dla Ciebie komplementem.

2. Odkryłeś jego kłamstwa

Słyszałeś kiedyś to zdanie: „Boże, znowu ta nadinterpretacja?”. Dziwne, ale Twoje nadinterpretacje i nadmierne analizy zawsze były efektem jego zdrady, kłamstw czy triangulacji. Zdanie to jest sposobem, w jaki psychopata wywołuje u Ciebie poczucie szaleństwa za to, że śmiałeś wskazać na prawdę. Kiedy stosuje kary za prawdę, to znowu jest to dla Ciebie komplement. Próbując zniszczyć Twój rozsądek i intuicję, mówi Ci, że te Twoje cechy są aktualnie zbyt silne. Dostrzega je i próbuje Cię przekonać, że są one Twoimi słabościami — upewniając się, że nie będziesz już na nich polegać. Jeśli psychopata oskarża Cię o nadinterpretację, to znaczy po prostu, że dobry z Ciebie detektyw.

3. Jesteś zbyt szczęśliwy

Psychopata uwielbia podbudowywać ludzi na etapie idealizacji, ale wkrótce po tym odczuwa niechęć wobec szczęścia i miłości swojego partnera. Dziwne, prawda? Nie ma to w ogóle sensu. Dlatego psychopata ma rozwiązanie: zaczyna stosować pasywną agresję. Sprawia, że tracisz równowagę, rozwijają się w Tobie lęki, niszczy całą Twoją pewność, którą przecież *sam* zbudował. Robiąc to, niejako Ci schlebia. Oznacza to bowiem, że jesteś ucieleśnieniem wszystkiego, czego on nienawidzi: miłości, szczęścia i radości. Gardzi tymi cechami, ponieważ przypominają mu one o wszystkim, czego on sam nigdy nie poczuje. Cechy te postrzega jako głupie i bezużyteczne. Twój uśmiech i śmiech są niezrozumiałymi, dręczącymi go przypomnieniami, że bycie człowiekiem jest być może lepsze niż bycie bezdusznym. Aby przekonać się, że tak nie jest, planuje wielki finał, aby wyśmiać wszystkie te cechy i wartości.

4. Jest znudzony Twoimi emocjami

Psychopata uwielbia etap idealizacji, ponieważ wtedy wszystko jest wspaniałe. Nie ma problemów i nie musi się przejmować niczyimi denerwującymi emocjami. Ale kiedy wciągnie już kogoś w pułapkę miłości, nagle odkrywa, że znalazł się w dziwnym miejscu. Jego ofiara go kocha i chce rozwijać wspaniałą więź emocjonalną. Psychopata zaś się nudzi i bardzo szybko odczuwa dyskomfort z powodu tego wszystkiego. W takich sytuacjach wielki finał zapewne odniesie się do szaleństwa i choroby psychicznej partnera. To również komplementy, mówiące: „Hej, masz serce”. Ale psychopata nienawidzi wszystkiego, czego nie rozumie, dlatego dąży do tego, aby Cię zniszczyć. Kiedy Ty próbowałeś tłumić swoje emocje, aby zostać partnerem idealnym, to i tak wszystko było w porządku, kiedy po prostu byłeś zwykłym człowiekiem. Emocje czynią Cię

człowiekiem, a psychopata jest bardzo zmęczony tymi ludzkimi cechami.

Wszystko, co ceni psychopata, jest przeciwieństwem tego, co cenisz Ty. Kiedy więc on Cię karze, tak naprawdę składa hołd rzeczom, które mają dla Ciebie największe znaczenie. To pokręcone i manipulacyjne, ponieważ psychopata próbuje Cię przekonać do zwątpienia w Twoje najwspanialsze cechy — ale patrząc wstecz, możesz zacząć rozumieć, w jaki sposób taka przemoc emocjonalna była subtelnym uznaniem dla Twojej siły.

Wiem, że zapewne nie chcesz teraz słyszeć takich rzeczy. Po wielkim finale nie ma już nadziei. Nie ma radości, nie ma przyszłości. Zostałeś dogłębnie zraniony, ból był wielki i całe lata zajmie Ci zrozumienie tego, co się stało. Przerzuć więc stronę i przejdźmy tę drogę razem.

DROGA DO ODZYSKANIA SIEBIE

Uzdrowienie po przeżyciach z psychopatą wymaga długiej podróży. Pozbawiona jest ona zarówno logiki, jak i ciągłości. Spodziewaj się, że będziesz oscylował pomiędzy różnymi etapami, może nawet wymyślisz własne etapy procesu uzdrawiania. Proces ten nie przypomina tradycyjnych etapów żalu po stracie, ponieważ tak naprawdę niczego nie straciłeś — zamiast tego wszystko zyskałeś. Po prostu jeszcze o tym nie wiesz.

Dlaczego to tyle trwa?

Rozstanie z kimś toksycznym jest odmienne od rozstania z normalną osobą. Związki z psychopatami wymagają znacznie więcej czasu, by dojść po nich do siebie. Ofiary często odczuwają frustrację, ponieważ proces zdrowienia nie przebiega tak szybko, jak by chciały. I muszą się mierzyć z przyjaciółmi i terapeutami, którzy, choć przyjaźnie, to radzą im tylko, że „czas wziąć się w garść”.

Czy miałeś do czynienia z toksycznym długim małżeństwem, czy równie toksycznym wakacyjnym flirtem, proces terapeutyczny będzie wygląda tak samo. Dotarcie do stabilnego miejsca zajmuje od roku do dwóch lat, a nawet i po tym czasie możesz mieć gorsze dni.

Proszę, nie wyznaczaj sobie konkretnych terminów. Z czasem zaczniesz doświadczać radosnych chwil, zadowolenia i nadziei. Chwile te będą coraz częstsze i silniejsze dzięki stosowaniu zasady braku kontaktu, kiedy to psychopata powoli odchodzi w dziwne zapomnienie. Przy patrzeniu wstecz osoba ta nawet nie będzie Ci się wydawać „prawdziwa”. Będziesz niezdolny do uwierzenia, że dałeś się złapać w taką pułapkę szalonych emocji, pochwycony przez kogoś, kto kopiował Twoją osobowość i nastawiał Cię przeciwko innym ludziom. Twoje serce i umysł mają lepsze rzeczy do robienia — powinny pomóc Ci zająć się szacunkiem do samego siebie i własnym szczęściem.

Bez względu na to, ile czasu Ci to zajmie, nie martw się, że zostałeś trwale zraniony przez tę osobę. Współczująca dusza nie umiera. Zawsze jest przy Tobie i powróci w nowej, piękniejszej postaci, kiedy będziesz gotów. Będziesz

doświadczał wzlotów i upadków, ale jesteś na dobrej drodze do wolności po kres swojego życia.

Ważną rzeczą jest nieobwinianie samego siebie. Przestań pragnąć, żeby to wszystko toczyło się szybciej. Przestań myśleć, że psychopata „wygrywa”, jeśli Ciebie wciąż boli. Psychopaty już nie ma. Ta podróż dotyczy Ciebie. Jeśli osiągniesz spokój bez poganiania się, zobaczysz, że jest to znacznie przyjemniejsze. Możesz się uspokoić, znaleźć przyjaciół i poczuć się dobrze z całym procesem terapeutycznym.

Dlaczego więc tyle to trwa?

Byłeś zakochany

Tak, była to sztucznie ukształtowana miłość. Tak, Twoja osobowość była kopiowana, a Twoimi marzeniami manipulowano. Ale byłeś zakochany. Zakochanie to najsilniejsza z ludzkich emocji i więzi, a Ty odczuwałeś ją całym sobą. Strata kogoś, kogo się kochało, z kim planowało się spędzić resztę życia, zawsze boli.

Po takiej stracie ludzki duch musi zostać uzdrowiony. Bez względu na intencje drugiej osoby, Twoja miłość była prawdziwa. Potrzeba czasu i nadziei, aby podnieść się z tego stanu emocjonalnego, odczuwanego po rozstaniu.

Byłeś desperacko zakochany

Tu oddzielamy się od zwyczajnego rozstania. Psychopata kształtuje desperację i pożądanie. Zapewne ciężko pracowałeś nad sukcesem tego związku, bardziej niż nad innymi, prawda? Poświęciłeś więcej czasu, wysiłku i uwagi,

więcej niż kiedykolwiek. A w zamian dostałeś najgorsze, najbardziej bolesne doświadczenie swojego życia.

Na etapie idealizacji psychopata oferował Ci uwagę, prezenty, listy, komplementy. Udawał, że jest taki jak Ty, pod każdym względem. Wszystko, co robiłeś, było dla niego idealne. Sprawiło to, że czułeś się błogo, nieświadomy, że on przygotowywał Cię do erozji tożsamości.

Zacząłeś dostrzegać znaki sugerujące, że w dowolnej chwili możesz zostać zastąpiony. Sprawiło to, że zacząłeś na okrągło gorączkowo myśleć o partnerze. To wytrącenie z równowagi, ten nieprzewidywalny styl życia są tym, co psychopata chce osiągnąć swoimi kłamstwami, manipulacjami i triangulacją.

Cały czas myśląc o nim, wpadasz w stan miłości zdesperowanej. Jest to niezdrowe i stanowi znak, że osoba ta nie jest warta Twojej miłości. Twój umysł przekonuje Cię, że jeśli czujesz się tak, jak się czujesz, to osoba ta musi być jedyną na świecie, która sprawi, że tak będziesz się czuł. A kiedy ją stracisz, Twój świat się rozpadnie. Dlatego wpadasz w pułapkę paniki i desperacji.

Reakcja chemiczna

Psychopata ma ze swoimi ofiarami silną więź emocjonalną, ma nad nimi również władzę seksualną. To efekt magnetyzmu seksualnego i sposobu, w jaki psychopata trenuje umysły swoich ofiar, aby były bardziej zależne od jego akceptacji.

Po tym, jak na początku chwalił Cię pod każdym względem, opuszczasz gardę i zaczynasz uzależniać swoje poczucie własnej wartości od niego. Twoje szczęście staje się zależne od jego opinii na Twój temat. Poczucie szczęścia

to reakcja chemiczna zachodząca w Twoim mózgu — dopamina i receptory, oto przepis na dobre samopoczucie.

Niczym narkotyk, psychopata oferuje Ci na początku związku olbrzymią dawkę takich dobrych odczuć. Ale kiedy stajesz się od tego zależny, on zaczyna się wycofywać. Powoli potrzebujesz coraz większych dawek, aby czuć się dobrze. Robisz wszystko, co się da, aby się trzymać fajnych odczuć, a on robi wszystko, co w jego mocy, aby upewnić się, że będziesz na głodzie — pragnąc jego miłości i akceptacji.

Poczucie niższości i porównywanie się

Dla ofiar zdrady istnieją tysiące grup wsparcia. Niewierność pozostawia po sobie długotrwałe rany emocjonalne i przekonanie o byciu gorszym. Sprawia, że ciągle porównujesz się do innych. Samo pozbycie się bólu zajmuje ofiarom wiele lat.

Porównaj to teraz z triangulacją psychopaty. Nie tylko Cię zdradził — chętnie rzuca Ci tym w twarz. Przechwala się, próbując udowodnić, jaki to jest szczęśliwy z Twoim następcą. Nie przejawia żadnych oznak wstydu i winy, które odczuwa normalna osoba po zdradzie. Ekscytuje go publikowanie zdjęć z nowym partnerem i opowiadanie przyjaciołom, jaki to jest szczęśliwy.

Nie potrafię nawet opisać, jak bardzo jest to wyniszczające emocjonalnie dla kogoś, kto był ofiarą idealizacji psychopaty. Triangulacja sama w sobie wymaga długotrwałego dochodzenia do siebie.

Doświadczyłeś czystego zła

Wszystko, co wiedziałeś o ludziach, ma się nijak do psychopaty. W czasie trwania związku próbowałeś być wyrozumiały, współczujący, niepamiętliwy. Nigdy byś nie pomyślał, że osoba, którą kochałeś, aktywnie wykorzystywała te rzeczy przeciwko Tobie. To przecież nie ma sensu. Dlatego przypisujesz jej normalne ludzkie sumienie, próbując wytłumaczyć niezrozumiałe zachowanie.

Lecz kiedy odkryjesz zjawisko psychopatii, socjopatii czy narcyzmu, wszystko ulega zmianie. Zaczynasz odczuwać zniesmaczenie — jesteś przerażony, że wpuściłeś tę ciemność do swojego życia. Wszystko nagle zaskakuje, nabiera sensu. Całe to „przypadkowe” i „nieczułe” zachowanie staje się zrozumiałe.

Próbujesz wytłumaczyć to swoim przyjaciołom i rodzinie, ale nikt poza Tobą tego tak nie widzi. To dlatego potrzebujesz pewnego rodzaju potwierdzenia. Kiedy rozmawiasz z innymi, którzy przeżyli to, co Ty, odkrywasz, że wcale nie jesteś szalony. I nie jesteś osamotniony w tym nieludzkim doświadczeniu.

Potrzeba dużo czasu, aby pogodzić się z takim zaburzeniem osobowości. Musisz porzucić swoje dawne zrozumienie ludzkiej natury i odbudować je od zera. Uświadamiasz sobie, że ludzie nie zawsze są dobrzy. Zaczynasz doświadczać paranoi, hiperczujności i niepokoju. Proces zdrowienia to między innymi odnalezienie równowagi między tą nową świadomością a niegdyś ufną duszą.

Twoja dusza jest zraniona

Po nieuniknionym porzuceniu większość ofiar odczuwa pustkę, której nie mogą nawet nazwać depresją. Tak jakby Twoja dusza zniknęła. Odczuwasz bierność wobec wszystkiego i wszystkich. To, co niegdyś Cię uszczęśliwiało, teraz jest dla Ciebie obojętne. Martwisz się, że Twoje doświadczenie potwora zniszczyło Twoją zdolność do empatii, czucia i troski.

Uważam, że z tego stanu najdłużej się wychodzi. Na początku czujesz się pozbawiony nadziei, ale Twoja dusza wciąż jest z Tobą. Zraniona, to na pewno, ale wciąż jest. Kiedy zaczynasz odzyskiwać szacunek do siebie i na nowo budować swoje granice, powoli odzyskujesz świadomość swej duszy. Otwarcie się wydaje się bezpieczne, a Twój wewnętrzny głos od czasu do czasu daje znak życia, żeby się choć przywitać. Odkryjesz, że płacz znów Cię cieszy, oznacza bowiem, że Twoje emocje wracają. To wspaniale, a będziesz tego doświadczał coraz częściej.

Ostatecznie doświadczenie to da Ci nieoczekiwaną mądrość dotyczącą ludzi. Twoja dusza powróci, silniejsza niż kiedykolwiek, i nie pozwoli już się tak traktować nigdy więcej. Możesz w swoim życiu spotkać toksyczne osoby, ale nie pozwolisz im na długo w tym życiu zostać. Nie masz czasu na gierki i manipulacje. Szukasz szczerych, dobrych i współczujących ludzi. Wiesz, że na to zasługujesz.

Nowo odkryta siła to największy dar płynący ze spotkania z psychopatą. I wart jest każdej sekundy procesu zdrowienia, ponieważ będzie Ci służył przez resztę Twojego życia.

Etapy rozpaczy — część I

Początkowe etapy dochodzenia do siebie przypominają tornado — chaotyczne, nieprzewidywalne i zmienne, niemożliwe do kontrolowania. W tym czasie zapewne nawet nie wiesz, że miałeś do czynienia z psychopatą. Obwiniasz siebie i masz wrażenie, że już nigdy nie będziesz szczęśliwy. Zachowujesz się w sposób wcześniej nie do pomyślenia. Nie wiesz jeszcze, jak to doświadczenie zniszczyło Twoją pewność siebie i tożsamość — to dlatego, że wciąż nie przyjmujesz do wiadomości, iż miałeś do czynienia z osobą toksyczną. Wszystko, czego teraz jesteś świadom, to ból większy niż cokolwiek, czego wcześniej doświadczyłeś. Lecz bez względu na siłę tego tornada nie możesz stracić nadziei. Nie jesteś sam i wszystko w końcu będzie dobrze.

Załamanie

Symptomy: pustka, szok, nadużywanie różnych substancji, myśli samobójcze, niemożność koncentracji, depresja, osłabienie fizyczne.

Etap ten następuje zaraz po rozstaniu, a Ty odczuwasz pochłaniającą Cię rozpacz. Serce i umysł stają się jałowe i nie potrafisz wykonać nawet najzwyklejszych codziennych czynności. Zostałeś siłą oderwany od chemicznego uzależnienia toczącego Twój mózg, dlatego możesz odczuwać otumanienie towarzyszące odstawieniu źródła uzależnienia. Twoje ciało będzie słabnąć, a patrząc w

lustro, będziesz widział osobę kruchą i cierpiącą. Zdjęcia ofiar psychopaty przed i po potrafią szokować.

Twój popęd seksualny będzie oscylował od pożądania swojego byłego do bólu towarzyszącego myśleniu o czymś, czego już nie masz. Z perspektywy psychologicznej jesteś bardzo czuły i podatny na zranienie z uwagi na erozję tożsamości, ale na razie nie wiesz jeszcze, że Twoja tożsamość została wyniszczona. Nie rozumiesz jeszcze na tym etapie skali nadużyć emocjonalnych, których doświadczyłeś. Zamiast więc zdrowieć, wciąż cierpisz męki tamtej przemocy. Szczerze wierzysz, że na to zasługujesz — że bez niego jesteś niczym. Że jesteś zazdrosny, szalony, nadmiernie przywiązany i wszystko jest Twoją winą.

Czujesz się bezwartościowy.

Emocjonalnie stracisz wszelki kontakt z otaczającym Cię światem. Twoje zdolności emocjonalne i percepcyjne tymczasowo zanikną. Patrząc wstecz, możesz mieć problemy z przypomnieniem sobie pewnych rzeczy z tego etapu zdrowienia. To prawie jak doświadczenie bycia poza ciałem; Twój umysł zablokuje wiele z nieznośnie bolesnych i wstydliwych wspomnień. Część Ciebie zostaje odcięta, aby ochronić Twoją duszę. Etapy rozpaczy mają na celu jej uratowanie.

Zadbaj o siebie

W czasie całego procesu zdrowienia — a zwłaszcza teraz — musisz pamiętać, aby dbać o swoje ciało. Przynajmniej tyle możesz zrobić, biorąc pod uwagę to, że Twój umysł będzie na razie wyłączony z działania. Przedstawię w książce różne sugestie, tu i tam, ale już teraz omówię trochę podstaw:

1. Kiedy tylko możesz, praktykuj medytację. Moja piękna przyjaciółka i towarzyszka łyżwiarska, An

Old-Fashioned Girl, podzieliła się na naszej stronie wieloma technikami, które możesz przetestować w ciągu dnia. Jedna z tych technik jest prosta, wymaga tylko, abyś zrobił dziesięć głębokich oddechów pod rząd — i możesz tak robić wszędzie i w dowolnej chwili!

2. Każdego dnia zażywaj multiwitaminę, zwłaszcza z grupy B. Pomoże Ci to w uzupełnieniu substancji odżywczych, których potrzebujesz. Witaminy B_6 oraz B_{12} pomogą Ci również w przypadku depresji.
3. Olej rybny to świetny suplement, który pomoże Ci zachować zdrową skórę i włosy, a ma również właściwości antydepresyjne.
4. Ćwicz! Każdego dnia wybierz się na spacer. Poćwicz pół godziny na siłowni. Nie martw się, jeśli jesteś w gorszej formie niż kiedyś. Do dziś moi przyjaciele odmawiają wspólnych wizyt na siłowni, ponieważ w większości wypadków tylko toczę się na piłkach gimnastycznych, chichocząc.
5. Każdego dnia jadaj trzy posiłki, nawet jeśli nie jesteś głodny. Zapewne przez kilka tygodni nie będziesz miał ochoty na jedzenie, ale nie możesz zagłodzić swojego ciała. Pamiętaj, by jadać do syta i zdrowo.
6. Budź się każdego ranka o rozsądnej godzinie. Nie powinieneś wpaść w nawyk staczania się z łóżka w południe, zbyt smutny, by zmierzyć się z trwającym już wtedy dniem. Jeśli trzeba, ustaw budzik.
7. Śpij od siedmiu do dziewięciu godzin na dobę. Odpowiednia ilość odpoczynku jest niezbędna dla zachowania zdrowia psychicznego i będziesz miał problemy z odzyskaniem siebie, jeśli będziesz wyczerpany fizycznie.

8. Wyjdź na zewnątrz, na słońce. Oczywiście, pamiętaj o kremie z filtrem, ale naciesz się naturalnym światłem i przy okazji uzupełnij zapasy witaminy D. Poczujesz się lepiej.
9. Pamiętaj o codziennej higienie. Nie odpuszczaj sobie prysznica czy mycia zębów. Im bardziej wpadniesz w rutynę, tym łatwiej będzie ukształtować dobre nawyki.
10. Odejdź od lustra. Naprawdę, wyglądasz w porządku. Psychopata uwarunkował Cię do nadmiernej troski o wygląd, ale nikt tak naprawdę nie ocenia Cię w takim stopniu, w jakim robił to on.

Chwila refleksji

Na etapie załamania bardzo trudno będzie Ci nad czymkolwiek kontemplować. Ale muszę Cię prosić, abyś spojrzał w głąb siebie, choćby na chwilę.

To najważniejszy akapit w całej książce. Skup się, proszę: wiele ofiar walczy z myślami samobójczymi, czując niemoc i nie wyobrażając sobie dalszego życia. Aby sobie z tym poradzić, niektórzy zaczynają pić w samotności albo nadużywać leków. Jeśli bierzesz nieprzepisane przez lekarza leki albo rozważasz samobójstwo, to, proszę, odłóż tę książkę i natychmiast poszukaj profesjonalnej pomocy. Żadna książka ani strona internetowa nie zaoferuje Ci tej pomocy, której w tej chwili potrzebujesz.

Nawet jeśli nie miewasz myśli samobójczych, pomoc dyplomowanego terapeuty może być dla Ciebie bardzo korzystna w przepracowaniu tego, czego doświadczyłeś. Jest wielu wspaniałych psychologów i dyplomowanych psychoterapeutów, którzy każdego dnia zmieniają życie swoich pacjentów. Większość tych osób decyduje się na ten

zawód, ponieważ odczuwa wewnętrzne pragnienie pomagania innym. Zazwyczaj wypunktowują swoje specjalizacje na stronie internetowej. Poszukaj kogoś, kto specjalizuje się w toksycznych związkach — takie osoby dobrze wiedzą, że proces terapeutyczny nie powinien być przyśpieszany.

Każdy ma inne doświadczenia z terapeutami, ale przynajmniej osoba ta powinna być współczująca, miła i wyrozumiała. Nie powinieneś czuć, że terapeuta Cię osądza, nie powinieneś też czuć przy nim dyskomfortu. Jeśli znalazłeś książki czy artykuły w sieci, które jakoś odpowiadają Twojemu doświadczeniu, powinieneś je otwarcie omówić z terapeutą.

Po kilku miesiącach wizyt u mojego terapeuty przestałem myśleć o samobójstwie, zacząłem wychodzić z łóżka z rana, zacząłem funkcjonować i znowu jeść. Wciąż mam przed sobą długą drogę, ale to ona, terapeutka, pomogła mi znów stanąć na nogi, kiedy już straciłem wszelką nadzieję. Czasami potrzebujemy drobnego popchnięcia, aby wydostać się z pożerającej nas ciemności. Prośba o pomoc absolutnie nie jest powodem do wstydu. Będziesz zaskoczony, widząc, jak wiele jest obcych osób gotowych tę rękę chwycić i wyciągnąć Cię z powrotem w blask życia.

Wyparcie

Symptomy: zmienność, pseudoszczęście, nastroje maniakalne, nadużywanie substancji, impulsywność, poszukiwanie uwagi, cyberstalking.

Ten etap może zacząć się rozkręcać z pełną siłą w chwili, kiedy psychopata zacznie się przed Tobą przechwalać swoim szczęściem. Widzisz, jak spędza czas z nowym partnerem, radośnie pokazując światu swoje idealne życie.

Taka triangulacja jest często realizowana za pośrednictwem serwisów społecznościowych. W tym momencie nie odczuwasz nawet złości wobec nowej ofiary, ponieważ zapewne nie wiesz, jak długo ta niewierność psychopaty trwała. Odczuwasz tylko potrzebę udowodnienia, że z Tobą wszystko w porządku, tak jak z psychopatą — bo może wtedy on będzie chciał do Ciebie wrócić.

Zwróć uwagę, że na tę chwilę Twoje zdrowienie w dużej mierze skupia się na psychopacie pragnącym Cię z powrotem.

Aby przekonać samego siebie, że wszystko jest w porządku, zmieniasz pracę, wydajesz pieniądze, redefiniujesz całe swoje życie. Rzucasz się na wszystko i wszystkich, tylko nie na psychopatę. Idziesz pić, bawić się, nieodpowiedzialnie randkujesz — wszystko w ramach tego wielkiego zadania: pokazania, że wszystko jest w porządku. Na tym etapie stajesz się bardzo impulsywny, rozpuszczasz swoje oszczędności i kształtujesz w głowie myśli o zejściu się ze swoim partnerem. Możesz próbować zastąpić go kimś nowym tylko po to, aby odkryć, że Twoje życie seksualne nie jest wcale takie dobre albo że nowy partner wcale nie bombarduje Cię miłością.

Spędzasz dużo czasu w internecie, zerkając na profil swojego byłego na Facebooku i dowiadując się o jego nowym życiu. Część Ciebie nie jest gotowa do zaakceptowania, że Twój związek naprawdę jest skończony. Myślisz, że jeśli on zobaczy choć jedno Twoje zdjęcie, choć jeden komentarz, to może uświadomi sobie, że popełnił błąd. Ale ku Twojemu przerażeniu on nie zwraca na Ciebie w ogóle uwagi. Możesz nawet wymyślać fantazje, w których on chce Cię z powrotem. Dlatego wciąż udajesz, nieświadom faktu, że Twoje poczucie własnego „ja” zostało w całości pochłonięte przez kogoś innego. Na tym etapie

zapewne zrobisz rzeczy, których będziesz później żałował, kiedy już staniesz na nogi.

Nadużywanie alkoholu

Proszę, przestań pić. We wczesnych miesiącach dochodzenia do siebie alkohol może wydawać się najprostszym sposobem na ukojenie bólu. Opróżnienie butelki wina co wieczór w dziwny sposób staje się „normalne” — bronisz tej praktyki wymówkami albo żartami. Ale to wcale nie żart. Siejesz spustoszenie, zarówno w ciele, jak i w umyśle. Jeśli na poważnie chcesz wyzdrowieć, musisz zachować całkowicie trzeźwy i niezmieniony umysł. Nie odnajdziesz spokoju w poalkoholowym wyżalaniu się czy w nieodpowiedzialnych imprezach. Takie praktyki tylko odciągają Cię od wydobrzenia. Bo kiedy następnego ranka się obudzisz, wciąż będziesz miał tę samą pracę do wykonania — a będzie ona trudniejsza z uwagi na kaca i żenujące wspomnienia minionej nocy.

Kieliszek wina od czasu do czasu to nic złego, ale to, czego doświadczyłeś, to sytuacja wyjątkowa. Przez kilka miesięcy postaw na abstynencję. Jeśli trzeba, zaznaczaj w kalendarzu kolejne dni bez alkoholu. Zdziwisz się, jak szybko będzie wtedy postępował proces zdrowienia. Twój umysł to najcenniejsze narzędzie w całym procesie — dbaj więc o niego i traktuj samego siebie z dobrocią.

Momenty „gdybym tylko”

Ważnym elementem etapu wyparcia jest ciągłe przekonanie, że psychopata musi być zainteresowany, ponieważ kiedy byłeś zakochany, wszystko było takie wspaniałe. Wydaje się niemożliwe, że on może już być zakochany w kimś nowym (i faktycznie, w normalnym

związku byłoby to niemożliwe). Wierzysz, że to, co było między Tobą a nim, było wyjątkowe i unikatowe, o czym zresztą psychopata często Ci przypominał w czasie trwania związku.

Zamiast więc przyjąć do wiadomości, że związek dobiegł końca, spędzasz sporo czasu, zastanawiając się, co mogłeś zrobić inaczej, aby uratować swoją idealną relację. Wspominasz każdą z chwil, które doprowadziły do „upadków", i marzysz, żeby sprawy potoczyły się inaczej. Szukasz kreatywnych sposobów naprawiania tego, co rzekomo zniszczyłeś.

Oto kilka przykładów:

- „Gdybym tylko nie poruszył tematu jej byłego partnera, wciąż bylibyśmy razem".
- „Gdybym tylko nie wyjechała w ten weekend, on by mnie nie zdradził".
- „Gdybym tylko przyniósł jej ładny prezent, to uświadomiłaby sobie, jak bardzo mi zależy".
- „Gdybym tylko nie prosiła go, żeby przestał mnie krytykować, nie uważałby mnie za nadwrażliwą".
- „Gdybym tylko udawał, że wszystko jest w porządku, kiedy traktowała mnie milczeniem, to nie pomyślałaby, że za bardzo jej potrzebuję".
- „Gdybym tylko miała na sobie inne ciuchy tego dnia, to uważałby mnie z bardziej atrakcyjną".

Że co? W jaki sposób jakakolwiek z tych rzeczy miałaby usprawiedliwić milczenie, zdradę, przemoc czy nawet porzucenie kogoś? I dlaczego zmiana tych drobnych rzeczy miałaby wpłynąć na powodzenie związku? Miłość powinna przypominać dobrze zakorzenione drzewo, a nie żaglówkę. Powinna być stabilna i trwała, nieuwarunkowana, zależna od zmieniających się sytuacji — zwłaszcza kiedy połowa

Twoich „pomyłek” była całkiem rozsądnymi reakcjami na niemożliwe do zaakceptowania zachowanie.

Jeśli cały Wasz związek opierał się na zaledwie kilku chwilach „gdybym tylko”, czyli sytuacjach, które według Ciebie mogłyby wyglądać inaczej, to cały związek był okropny. Oznacza to, że stąpałeś po lodzie, na skraju rozstania w każdej chwili, kiedy coś szło niezgodnie z jego planem. Nie ma tu mowy o wsparciu czy partnerstwie. Przypomina to chodzenie po linie przy kimś ciągle Cię oceniającym, ze skrzyżowanymi rękoma, zamiast podającym rękę, żeby bezpiecznie przeprowadzić Cię na drugą stronę. A jeśli spadniesz, to niech tak będzie. „Gdybyś tylko” nie spadł.

Ale wybiegam w przyszłość. Chcę przecież omawiać etapy żalu, a nie kłócić się z młodszym „ja”.

Wiedz, że takie myśli są całkowicie normalne i zaczną zanikać, kiedy na dalszych etapach żalu zaczniesz zgłębiać zjawisko psychopatii. Jeśli to możliwe, staraj się nie działać pod wpływem takich momentów „gdyby tylko”. Możesz doświadczyć przebłysku nadziei, kiedy nagle odrzucisz koncepcję bycia ofiarą przemocy, myśląc, że jeden miły gest albo przeprosiny wszystko naprawiają. Tak się nie stanie. Gdyby Twój partner naprawdę się o Ciebie troszczył, to nie rozmyślałbyś teraz o każdym ze swoich potknięć, zastanawiając się, czy to ta drobna pomyłka nie była powodem, dla którego zostałeś zastąpiony kimś innym. To właśnie milczenie i przemoc robią kochającej, troskliwej istocie ludzkiej. To właśnie się dzieje, kiedy jedna strona odmawia brania odpowiedzialności za swoje czyny, kiedy druga osoba jest gotowa wziąć na siebie całą winę, jeśli od tego zależy zachowanie pokoju.

Podejmowanie wielkich decyzji

Jest pewien aspekt pracy z ofiarami przemocy kształtujący we mnie pokorę. Mianowicie, nie mogę nikomu powiedzieć, w jaki sposób ma odzyskać siebie. Pamiętasz, kiedy byłeś dzieckiem, a Twoi rodzice dawali Ci różne lekcje życiowe, które miały Ci pomóc w zrozumieniu, jak nie popełnić ich własnych błędów? Oczywiście ich ignorowałeś, ponieważ nikt nie może Ci wytłumaczyć, jak osiągnąć szczęście; musisz ruszyć w świat i doświadczyć tych błędów samodzielnie.

Etapy żalu są dokładnie takie same, ale i tak chcę podzielić się kilkoma radami, na wypadek gdyby pozytywnie na Ciebie wpłynęły.

Na etapie wyparcia powinieneś unikać podejmowania dużych decyzji, mających wpływ na Twoje życie. Będziesz doszukiwał się szczęścia w wielu różnych rzeczach, nie potrafiąc dostrzec, że szczęście pochodzi z Twojego wnętrza. Entuzjastycznie będziesz rozrywał swoje życie na kawałki, pewny, że każdy z nowych pomysłów, które wpadną Ci do głowy, jest najlepszym rozwiązaniem.

Lecz rozwiązania tak naprawdę nie ma.

Twoja praca jest w porządku. Twoje zarobki są w porządku. Twój dom jest w porządku, tak jak i Twój telefon, zdjęcie profilowe i status singla na Facebooku. Żadna z tych rzeczy nie jest problemem (przez długi czas szkolono Cię, byś zignorował prawdziwy problem).

Na tym etapie więc usilnie sugeruję, byś unikał podejmowania dużych decyzji — zwłaszcza tych dotyczących pieniędzy i przyjaciół. Na razie *nie* powinieneś ufać swoim instynktom. Bardzo rzadko coś takiego mówię, ale teraz wszystko jest wyprowadzone z równowagi. Także i Twoja intuicja jest spaczona, całkowicie wywrócona tym, co zrobił Ci psychopata.

Będziesz miał dużo czasu, aby uporządkować swoje przyjaźnie, kiedy już wyjdziesz z dołka. Jeśli boisz się toksycznych przyjaciół, po prostu odetnij się od nich na jakiś czas. Nie musi to mieć charakteru osobistego czy nieprzyjemnego. Po prostu powiedz im, że masz trudny czas i odezwiesz się do nich w przyszłości, a na razie potrzebujesz trochę przestrzeni. Będziesz wtedy wolny i będziesz mógł poświęcić czas na fora dyskusyjne dla ofiar psychopatii, gdzie ludzie będą rozumieć, przez co przechodzisz. Twoi dawni przyjaciele tego nie zrozumieją, ale nie oznacza to, że są złymi ludźmi. Po prostu będą sugerować, byś „wziął się w garść", bowiem nie znają żadnej lepszej rady, którą mogliby Ci dać. Zapytaj sam siebie: gdybym nie doświadczył tego wszystkiego, czy wiedziałbym, jak rozmawiać z ofiarą psychopaty?

Jeśli po upłynięciu roku wciąż myślisz o nowej pracy albo chcesz wysłać staremu przyjacielowi naprawdę nieprzyjemny list, to nie krępuj się. Ale na razie Twoje przyszłe „ja" będzie wdzięczne, jeśli Twoje teraźniejsze „ja" zachowa cierpliwość.

Edukacja i zwątpienie

Symptomy: niepewność, niepokój, niedowierzanie, usilna chęć podzielenia się swoją historią, obwinianie siebie, zaprzeczanie samemu sobie.

Teraz sprawy zaczynają pędzić. W jakiś sposób natrafiasz na zagadnienie psychopatii, narcyzmu czy socjopatii. Czy w wyniku szczęśliwego trafu w wyszukiwarce, czy dzięki jakiejś wiedzy z przeszłości, czy dzięki umiejętnemu terapeucie, w każdym razie dostajesz do ręki największe elementy układanki. To dlatego nazewnictwo i przyklejenie etykiety ma znaczenie. Teraz wszystko zaczyna nabierać sensu.

W głębi siebie wiesz, że coś w Tobie jest okropnie zniszczone. Nawet jeśli niecierpliwie pragniesz znowu poczuć się dobrze, chcesz jednocześnie zrozumieć, co Ci się przytrafiło. Kiedy zapoznajesz się z listą sygnałów alarmowych psychopatii, zaczynasz doświadczać silnego zwątpienia w samego siebie. Rozpoznajesz większość sygnałów alarmowych — jeśli nie wszystkie — ale zastanawiasz się, czy przypadkiem nie przyklejasz swojemu byłemu etykiety psychopaty tylko dlatego, że nie potrafisz zaakceptować tego, jak zniszczyłeś związek. To, rzecz jasna, jest coś, co wpoił Ci *psychopata*.

Oscylujesz więc w tę i z powrotem, rozmyślając o swoim perfekcyjnym partnerze i swoim toksycznym partnerze. Jak ktoś, kogo postrzegałeś jako ideał, mógłby być osobą, która świadomie chciała Cię skrzywdzić? Jak mógł w mgnieniu oka zmienić obsesję na pogardę? To niemożliwe. Nie ma szans, że chodziłeś z psychopatą. On Cię kochał. Prawda?

Dysonans poznawczy

To, co właśnie opisałem, jest zjawiskiem psychologicznym nazywanym dysonansem poznawczym. To stan umysłu, w którym intuicja podpowiada Ci dwie różne rzeczy[1]. Jest on całkowicie normalny po związku z psychopatą, ponieważ regularnie coś Ci wmawiano — zamiast pozwolić Ci zobaczyć to na własne rzeczy albo poczuć w sercu. Ciągle słyszałeś od psychopaty deklaracje miłości i wierności, ale tak naprawdę nigdy ich nie odczułeś. Czule wspominasz wspólne marzenia i planowaną razem przyszłość — ale nic z tego się nie ziściło.

W co więc wierzysz? W jego czyny czy słowa? W czasie trwania związku zapewne więcej było słów. Ceniłeś je, kochałeś je, analizowałeś, a w końcu straciłeś do nich zaufanie. Ale pomimo tego, że intuicja mówiła Ci, że coś

jest nie tak, część Ciebie wciąż desperacko pragnęła wierzyć w swoją idealną drugą połówkę.

A teraz niszczysz iluzję. Nie rozumiesz do końca, w jaki sposób działa umysł psychopaty, ale wiesz, że coś było nie w porządku. Dlatego w Twoim umyśle będzie toczyć się bitwa, której celem jest stłumienie snu o miłości i namiętności, aby dać Ci szansę na zobaczenie rzeczy w sposób racjonalny.

W ramach tej bitwy będziesz skakał od jednego ekstremum do drugiego. Najpierw psychopata będzie potworem, który Cię zdradził, który Cię okłamywał w czasie trwania związku. Potem okaże się, że wcale nie jest najgorszą osobą na świecie; po prostu jest nieczuły i na pewno nie ranił Cię celowo. Jeśli mu przebaczysz, może wszystko będzie w porządku. Ale czekaj, niektóre z tych rzeczy, które Ci zrobił, były naprawdę okrutne. Psychopata sprawił, że czułeś się jak śmieć, traktując Cię jak głupiutkie dziecko. Ale znowu, przecież wszyscy zasługują na drugą szansę — zawsze Cię uczono, by nie chować urazy, i będzie znacznie lepiej, jeśli pozostaniecie przyjaciółmi. A co więcej, jak mógłbyś zapomnieć te wszystkie wspaniałe chwile, kiedy trzymaliście się za ręce i mówiliście „kocham cię…”?

To właśnie niebezpieczeństwo wynikające z dysonansu poznawczego. Wciąga Cię z powrotem do uzależniających wspomnień. Sprawia, że tęsknisz za utraconym marzeniem, za kłamstwem. Kiedy zaczynasz przepracowywać te uczucia, diametralnie przeciwstawne myśli zaczną powoli słabnąć i zanikać. Ale w tym czasie wciąż jesteś podatny na kolejne zranienie. Dopóki doświadczasz dysonansu poznawczego, musisz pamiętać: psychopata wciąż będzie mógł Cię skrzywdzić. Wystarczy jego jedno słowo, a Ty znów wpadniesz w idealizację. W jaki sposób możesz się bronić?

Dwie twarze

Opóźniona arogancja jest powszechna u socjopatów. Kiedy pierwszy raz się spotkaliście, on wydawał się niezwykle niewinny, pokorny, dziecinny, troskliwy. Ale w miarę upływu czasu niechybnie zmienił się w potwora: manipulującego, aroganckiego, zaniedbującego. Zawsze, kiedy osoba toksyczna poluje na nową ofiarę, zachowuje się najlepiej, jak potrafi, łapiąc innych na swój urok. Powodem tego jest fakt, że większość osób nie przepada za bezczelną arogancją, więc socjopata rozwija delikatną, „uroczą" maskę, aby móc później zatopić kły w ofierze. Kiedy cel wpadnie już w pułapkę, socjopata ukazuje swoją prawdziwą twarz. W swej istocie socjopaci są aroganccy, wywyższający się i narcystyczni. Z powodu tych przeciwstawnych osobowości ofiary będą musiały się bardzo wysilić, aby pogodzić ze sobą potwora z niewinnym skarbem, którego zapamiętały. Muszą się też zmierzyć z dużą ilością poczucia winy, kiedy są oskarżane o przyciąganie do swojego życia drani albo kiedy wmawia się im, że „do tanga trzeba dwojga". Nie, nie trzeba dwojga, kiedy jedna z osób zakłada całkowicie sztuczną maskę, aby przekonać drugą osobę, że są do siebie podobne pod każdym względem.

Brak kontaktu

Po związku z psychopatą zasada braku kontaktu jest najbezpieczniejszym sposobem na uniknięcie dalszych manipulacji i nadużyć. Od tej zasady nie ma wyjątku. Bez względu na to, jak bardzo zostałeś zraniony, dalszy kontakt tylko pogorszy sprawę. Jeśli masz z psychopatą dzieci albo inne długotrwałe powiązania, staraj się ograniczyć kontakt do minimum.

Odcięcie się od toksycznych osób całkowicie odmieni Twoje życie. Na początku nie jest zbyt miło — to jak bycie na głodzie w czasie odwyku. Ale w miarę upływu czasu zaczniesz odkrywać, że każdy kolejny dzień oferuje Ci nowe błogosławieństwa. Zaczynasz rozwijać szacunek do samego siebie, trwałe granice i prawdziwe przyjaźnie. Zamiast biegać w kółko i wszystko przebaczać, spędzasz czas z ludźmi, którzy nie zachowują się w sposób wymagający ciągłego tłumaczenia. Taka wolność pozwala Twojej duszy

odżyć. Pewnego dnia spojrzysz wstecz i będziesz się zastanawiał, jakim cudem mogłeś tolerować tyle niezdrowych osób. Twoje nowe „ja” zacznie chronić stare „ja” i jest to całkiem niezłe miejsce do życia!

Brak kontaktu oznacza dokładnie to, na co wygląda. Oznacza, że nie utrzymujesz z psychopatą żadnego kontaktu, w żadnej postaci. Co stanowi kontakt? Więcej rzeczy, niż Ci się wydaje:

- telefony,
- wiadomości tekstowe,
- spotkania na żywo,
- e-maile,
- znajomość na Facebooku,
- wiadomości na Facebooku,
- cyberstalking.

Nic dobrego nie przychodzi z kontaktu z psychopatą, choćby nie wiem jak trywialny się taki kontakt wydawał. Znacznie utrudni Ci proces zdrowienia i będziesz go żałował w przyszłości. Każda ilość komunikacji z psychopatą tylko Cię bardziej rani. On zawsze chce Cię wciągnąć w triangulację, choć możesz to z łatwością pomylić z formą okazywania troski i zainteresowania. Jeśli psychopata będzie miał okazję, wciągnie Cię na nowo w relację, ale będzie to też wciągnięcie w koszmar erozji tożsamości. Odnowi etap idealizacji, na nowo uruchamiając dysonans poznaczy. Będzie patologicznie kłamać, doprowadzając Cię do szaleństwa. Powróci sałatka słowna, wykorzeniająca cały proces zdrowienia. Kiedy tylko psychopata ponownie zaciśnie szpony wokół Twojej szyi, zostaniesz na nowo wciągnięty w jego rzeczywistość pełną manipulacji. Musisz wyrwać się z tego uzależnienia — a jedynym sposobem na uczynienie tego jest zasada braku kontaktu.

Kiedy zaczyna Cię świerzbić, żeby zainicjować kontakt, musisz na to uważać. Znajdź sobie coś do odwrócenia uwagi. Nowe hobby, medytację, pisarstwo, pracę, zwierzaka — cokolwiek, co odciągnie Twoje myśli od psychopaty. Mózg wyrabia sobie nawyki, wiec upewnij się, że będą one zdrowe. Kiedy zauważysz, że Twój umysł wraca do psychopaty, weź głęboki wdech i zmuś się do pomyślenia o czymś innym.

To samo dotyczy cyberstalkingu. Nawet jeśli bezpośrednio nie komunikujesz się z psychopatą, wciąż karmisz swoje uzależnienie. Jedynym sposobem na wyrwanie się z tego jest całkowite odcięcie się. Możesz to zrobić poprzez zablokowanie tej osoby w serwisach społecznościowych czy w telefonie.

Możesz myśleć, że poczujesz się lepiej, jeśli zostaniesz w pobliżu, żeby zobaczyć, jak on porzuca swoją kolejną ofiarę, ale wcale tak się nie poczujesz. Nic nie zmieni odczuwanego przez Ciebie bólu, poza czasem i rozwojem osobistym. Wierz lub nie: dotrzesz do etapu, kiedy w ogóle nie będzie Cię obchodzić, co on robi i kogo w danym momencie kokietuje.

Zakończenie bez kontaktu

Podrozdział ten napisała moja przyjaciółka i koleżanka administratorka, HealingJourney. Jej wnikliwe poglądy są wspaniałe i gorąco zachęcam Cię do zapoznania się z jej książką, *The Survivor's Quest: Recovery After Encountering Evil*.

Wszystkie ofiary psychopatycznego zła wiedzą, jak bardzo trudno jest zerwać wszelki kontakt z psychopatą. A kiedy zasada braku kontaktu zostanie ustanowiona, zaczynają zbierać kawałki rozbitego życia i składać swoje złamane serce. Wiele ofiar pisze na naszym forum, że przede

wszystkim pragnie poczucia zakończenia, zamknięcia. Niektórzy mają nadzieję, że w jakiś sposób mogą uzyskać to poczucie od psychopaty. Inni są przekonani, że zamknięcie tego etapu nie jest w ogóle możliwe. *Wszystkie* ofiary na jakimś etapie zdrowienia zastanawiają się, czy kiedykolwiek uda im się wydostać z tej ciemności.

Dobra wiadomość brzmi: *tak*, poczucie zamknięcia pewnego etapu jest możliwe. I nie, *nie* otrzymasz go od psychopaty! Musi to przyjść z Twojego *wnętrza*. Kolejne strony punkt po punkcie opisują ścieżkę prowadzącą do zamknięcia tego etapu życia. Nie ma tu mowy o konkretnych datach i terminach, a wiele z tych punktów nakłada się na siebie.

SPRÓBUJ POZBYĆ SIĘ ILUZJI

Pierwszym krokiem do uzdrowienia po spotkaniu z psychopatą jest całkowite zerwanie z nim kontaktu. A jedyny sposób, aby to zrobić, to pozbyć się wyobrażenia w głowie o osobie, którą się kochało. Niestety, co smutne, osoba ta nigdy nie istniała. On czy ona to zaledwie iluzja, maska, którą psychopata stworzył, aby odzwierciedlić całego Ciebie i wykorzystać to odbicie lustrzane do manipulowania Tobą. Choć to przerażające i bardzo bolesne, to jedynym sposobem na odzyskanie wolności jest przestać wierzyć w tę iluzję.

Bardzo dobrze pamiętam początek mojej znajomości z psychopatą; myślałam, że jest dla mnie idealnym partnerem! Wydawał się tak dobrze mnie rozumieć i mieliśmy ze sobą tyle wspólnego. To wydawało się wręcz zbyt piękne, żeby było prawdziwe! A potem, kiedy odkryłam, jak on bardzo mnie zranił i zdradził, na sposoby, których nigdy nie uważałam za możliwe, wtedy uświadomiłam sobie, że to *zawsze* było zbyt piękne, żeby było prawdziwe. Wszystko było kłamstwem… poza *mną* i moimi uczuciami wobec niego. Ja byłam prawdziwa i moje

uczucia były prawdziwe. Żyjąc z całym tym bólem, trzymałam się światła — światła prawdy — którego choć odrobina została w mej duszy. Pozbycie się „wymarzonego mężczyzny”, którego udawał, pomogło mi nawiązać kontakt z własnym sercem.

Zrób wszystko, co możesz, aby pozbyć się iluzji. Kiedy to zrobisz, zaczniesz odnajdywać swoje prawdziwe „ja”.

SZUKAJ ODPOWIEDZI, ALE BĄDŹ OSTROŻNY!

Kiedy uświadomiłam sobie, że związałam się z patologicznym kłamcą, zaczęłam odczuwać silną potrzebę czegoś, co nazywam „moją misją w poszukiwaniu prawdy”. Wszyscy wokół mnie — *naprawdę wszyscy* — odradzali mi śledztwo w sprawie mojego oprawcy. Ale czułam wielką potrzebę odkrycia tylu kłamstw, ile tylko się dało, dlatego zignorowałam te rady. Okazało się, że podjęłam słuszną decyzję, ponieważ przeprowadziłam swoje dochodzenie, *nie nawiązując kontaktu z psychopatą ani z kimkolwiek z nim związanym*. Co więcej, nie ujawniłam swojej nowej wiedzy ani psychopacie, ani jego fanom, choć naprawdę chciałam to zrobić. W końcu, kiedy wykorzystałam wszystkie dostępne mi anonimowe kanały, skończyłam. Daleko było mi do uzdrowienia i udało mi się odkryć zaledwie kawałek prawdy, ale czułam, że odzyskałam część siebie. Cały proces był ważnym krokiem w odbudowywaniu mojego szacunku do samej siebie.

W porządku jest, jeśli chcesz uzyskać jak najwięcej odpowiedzi, odkryć tyle prawdy, ile się zdoła, *jeśli tylko trzymasz się zasady braku kontaktu*.

POZNAJ PSYCHOPATIĘ

Spotykanie z psychopatą nie przypomina normalnego związku, co oznacza, że czas po rozstaniu będzie zupełnie

inny niż w przypadku normalnych par. Ofiary zostają same z wieloma pytaniami „DLACZEGO?”, na które trzeba znaleźć odpowiedź, aby uzdrawianie mogło postępować. Ofiary mają też skłonność do obwiniania siebie za to, co się stało, ponieważ inni często nie rozumieją, przez co przeszły, i zazwyczaj robią nieczułe uwagi w rodzaju: „Dlaczego z nim zostałaś?” albo „Dlaczego nie dostrzegłaś sygnałów?”, albo „Do tanga trzeba dwojga”.

Ale psychopaci są anormalni! Kiedy spotyka się psychopatę, często nawet nie wie się, że tacy ludzie istnieją. Ty byłeś *niewinny*. Przygotuj się, że inni będą Ci odradzać „skupianie się na psychopacie” — mogą sugerować, że wydłuży to okres zdrowienia — ale zbadanie tematu psychopatii tak naprawdę pomaga w robieniu postępów. Kiedy nauczysz się rozpoznawać często spotykane taktyki i gierki psychopaty, uświadomisz sobie, że całe doświadczenie nigdy nie było Twoją winą. Dowiadując się, w jaki sposób działa umysł psychopaty, uświadomisz sobie, że od samego początku tkwiłeś w pułapce. A kiedy wszystko zacznie nabierać sensu, wtedy właśnie zaczniesz odzyskiwać swoją siłę!

POZWÓL SOBIE CZUĆ I MYŚLEĆ

Wszyscy normalni ludzie starają się unikać bólu. Mimo to, paradoksalnie, to dzięki zmierzeniu się z bólem i przepracowaniu go odnajdujemy piękno, ponieważ po drugiej stronie naszego największego cierpienia odnajdujemy szansę na doświadczenie największej radości. Uzdrawiając siebie, doświadczysz przechodzenia od jednego etapu żalu do drugiego, wszystkich jednak unikatowych dla pogorzeliska zostawianego przez związek z psychopatą. Pozwól sobie odczuwać wszystkie emocje, które do Ciebie przyjdą, a często będą napływać falami. Dodatkowo, pozwól sobie na myślenie o psychopacie, kiedy myśli te przytłaczają Twój umysł, nawet gdy sądzisz, że

zaczynasz wpadać w szaleństwo, bo nie potrafisz myśleć o niczym innym. Ciągłe odrzucanie obsesyjnych myśli może tak naprawdę wyrządzić więcej krzywdy. Zapewne doświadczasz symptomów zespołu stresu pourazowego i bardzo ważne jest w tym wypadku znalezienie źródeł, które pomogą Ci w przepracowaniu traumy. Mówimy tu choćby o terapii i (lub) innych technikach. To fascynujące, że kiedy mierzysz się z bólem, zamiast od niego uciekać, zaczynasz dostrzegać siebie na głębszym poziomie. Zaczynasz rozwijać szacunek i miłość do samego siebie oraz nową pewność siebie. Uczysz się ufać swojej intuicji. A kiedy potrafisz ufać *samemu sobie*, wtedy zaczniesz spotykać ludzi, którzy są godni Twojego zaufania.

ZAAKCEPTUJ TO, CO MOŻESZ KONTROLOWAĆ, I TO, CZEGO NIE MOŻESZ

Kiedy poznałam prawdę o psychopatii, byłam bardzo zaniepokojona faktem, że takie zło faktycznie istnieje na świecie. Związek był skończony i byłam bardzo zasmucona tym, że mój były znalazł już sobie kogoś innego, wydawał się szczęśliwy i nie przejmował się zniszczeniem, które zostawił po sobie (mnie… zniszczoną mnie). Moją pierwszą reakcją na to było złamane serce, poczucie wstydu i wściekłość. Chciałam ujawnić prawdę o potworze, którym on przecież był. Chciałam przekonać tę nową kobietę, by go zostawiła. Chciałam, aby mnie przeprosił, i to naprawdę. Chciałam sprawiedliwości i zemsty!

Jednak wiedziałam, że nie powstrzymam go przed kłamaniem, manipulowaniem i ranieniem innych. Wiedziałam, że nie dam rady przekonać jego nowej ofiary. Wiedziałam też, że nie mogę sprawić, by odczuł skruchę za to, co mi zrobił. To, co *mogłam* zrobić, to skupić się na własnym wyzdrowieniu i na własnym życiu. Kiedy podjęłam decyzję, by tak właśnie zrobić, po jednym dniu naraz, stopniowo zaczęłam czuć się szczęśliwsza i spokojniejsza.

Wciąż toczę codzienną walkę, by odrzucić pragnienie kontrolowania tego, czego kontrolować nie mogę, lecz — całe szczęście — dziś jest to znacznie łatwiejsze niż kiedyś. Nigdy nie otrzymasz od psychopaty tradycyjnego „poczucia zamknięcia”. Ale światło, które możesz odnaleźć we własnej duszy, jest *znacznie* lepsze!

UFAJ SWEJ WŁASNEJ, WYJĄTKOWEJ PRAWDZIE

Zapewne najbardziej znaczącym objawieniem, którego doznałam w czasie mojego odkrywania siebie, była chwila, kiedy w końcu nauczyłam się na nowo wierzyć w siebie i ufać we własną prawdę. Psychopaci są przerażająco do siebie podobni pod tyloma względami, a mimo to wiele szczegółów mojego spotkania z psychopatą wydawało się tak odmiennych od opowieści innych ofiar. Kiedy starałam się dostrzec w tym wszystkim sens, słyszałam bardzo wiele różnych opinii od wielu różnych osób odnośnie uzdrawiania, tego kim jestem, kim powinnam być, w co powinnam wierzyć. Kwestionowałam siebie, jak zawsze, i póki moje zwątpienie w samą siebie pozostawało częścią mojego życia, mój ból trwał przy mnie. Jak na ironię, dopiero po przeczytaniu niezliczonych opowieści innych ofiar psychopatów, tak podobnych do mojej historii, a jednocześnie tak odmiennych, mgła zaczęła zanikać. Dopiero po tylu opowieściach innych osób i po dostrzeżeniu mojej własnej wartości byłam w stanie zobaczyć prawdę we własnym doświadczeniu. Wciąż miewam wątpliwości dotyczące tylu różnych rzeczy, ale teraz potrafię na nie odpowiednio patrzeć i najpierw słuchać głosu mojego serca.

Ty też masz taki głos w swoim sercu. Słuchaj go.

Proszę też, trzymaj się tej prawdy: *możesz* doświadczyć zamknięcia bez kontaktu i *możesz* odnaleźć spokój po

drugiej stronie koszmaru. Czytaj publikacje, poznawaj psychopatię, pracuj nad bólem, odzyskaj swoją siłę i, co najważniejsze, każdego dnia wierz w siebie i kochaj siebie, kochaj *swoje najbardziej autentyczne „ja”*. *Ty* jesteś swoim najlepszym przewodnikiem.

Od-pranie mózgu

AUTORSTWA SEARCHINGFORSUNSHINE

Słowa te spisuję specjalnie dla osób, które mają problem z dotarciem do etapu braku kontaktu albo z trzymaniem się tej zasady. Wiem, że te wstępne dni braku kontaktu to prawdziwe piekło, i choć pewne rzeczy działają w moim wypadku, to mogą nie działać u wszystkich osób, ale mimo to mam nadzieję, że znajdziesz w tym tekście coś, co Ci pomoże.

Gdzie zapewne się znajdujesz w pierwszych dniach bez kontaktu: Po raz pierwszy w życiu odkryłeś, co tak naprawdę znaczy słowo „psychopata”. W swoim desperackim poszukiwaniu odpowiedzi związanych z toksycznym związkiem, w którym tkwisz, przeszukujesz Google. Wpisujesz jakieś hasło, które doprowadza Cię do artykułu o psychopatach, narcyzach albo socjopatach. Może wpisałeś coś, co doprowadziło Cię do naszej strony Psychopath Free. Nie wierzysz w to, co czytasz, ponieważ ludzie, o których czytasz, wydają się dokładnie tacy, jak osoba, z która jesteś związany. Całkowicie zgadzasz się z tym, co czytasz. Doskonale rozumiesz teraz, co Ci się przytrafiło. Raz po raz doświadczasz przebłysków „aha!”. Nie możesz uwierzyć, że w końcu znalazłeś odpowiedzi. I jesteś gotów z tym skończyć, na dobre, w tej chwili.

Ku Twemu przerażeniu wkrótce po podjęciu decyzji (czy podjąłeś działania, czy nie) nagle zaczynasz wątpić. „Co, jeśli nie jest psychopatą? Może choć odrobinę… Może

wyobrażam go sobie jako psychopatę, w końcu powtarzał mi, jaką to mam nadmierną potrzebę bliskości”. Jeszcze raz odnajdujesz ten artykuł i czytasz go ponownie. Tym razem dostrzegasz jeszcze kilka kwestii, które się zgadzają. Wszystko zaczyna nabierać sensu. „Tak, to on, nie ja!” — myślisz sobie. To on jest psychopatą czy socjopatą, jesteś teraz tego pewien. Więcej faktów zaczyna się ze sobą zgadzać. Zaczynasz rozumieć, dlaczego mówił tyle sprzecznych rzeczy. Przypominasz sobie konkretne zdania, konkretne wydarzenia, nagle widzisz je w zupełnie innym świetle. Lecz znowu zaczynasz wątpić w swoje odkrycia. Ponownie zastanawiasz się: „Może to ja? Czy naprawdę mam tę pewność, że to nie ja?”.

Dlaczego padamy ofiarą dysonansu poznawczego: To, co opisałam wyżej, to dysonans poznawczy — mniej więcej tak go możesz sam odczuwać, tak odczuwałam go również i ja, desperacko próbując zrozumieć, co się mi przytrafiło. Czujesz się w ten sposób tylko dlatego, że dosłownie wyprano Ci mózg, abyś wierzył, że to Ty byłeś dysfunkcjonalnym elementem związku. Twoje zachowania zostały sprowokowane za pomocą kłamstwa, zdrady i złamanych obietnic. Reakcja u każdego normalnego człowieka byłaby dokładnie taka sama. Psychopata użył Twoich reakcji przeciwko Tobie, aby zapewnić Cię, że to Twoja wina, aby zapewnić sobie nad Tobą władzę. To sprawia, że chcesz „spróbować jeszcze raz”, ponieważ przekonanie, że to Twoja wina, daje Ci kontrolę nad sytuacją. Wierzysz, że gdybyś zachował się inaczej, on znów by Cię kochał.

Wszystkie te myśli o tym, że to Twoja wina, są całkowicie bezpodstawne. Po prostu nie potrafisz trzeźwo myśleć, ponieważ doświadczyłeś kłamstw o swojej osobie i Twoja specyficzna rola w związku została mocno wbita Ci do głowy. Prowadzi to do dysonansu poznawczego, a to sprawia, że masz wątpliwości co do słuszności zakończenia

związku. Całą sprawę pogarsza fakt, że na początkowych etapach związku psychopata wykonał sporo pracy, idealizując Cię i bombardując miłością. Wtedy zaczyna działać błędne koło, kiedy nie możesz klarownie widzieć tego, kim on naprawdę był, a dysonans poznawczy nie zostawi Cię w spokoju, dopóki przez jakiś czas nie utrzymasz zasady braku kontaktu. Trudno jest jednak odczuwać spokój towarzyszący swojej decyzji o braku kontaktu, kiedy dysonans poznawczy sieje w Twojej głowie spustoszenie.

Co pozwoliło mi pozbyć się dysonansu poznawczego: Cóż, przez pierwsze sześć tygodni braku kontaktu przeżyłam prawdziwe piekło. Lecz za każdym razem, kiedy czytałam materiały na temat psychopatii, narcyzmu i socjopatii, mój dysonans poznawczy zanikał. To dlatego, że w głębi siebie, dzięki instynktowi, rozpoznawałam prawdę, że to nie ja byłam problemem, ale on, psychopata. Informacje, które czytałam, ukazywały mi prawdę w mojej duszy, której nawet mój zagubiony umysł nie mógł przyćmić i nadpisać. Doszłam do wniosku, że potrzebowałam więcej takich przebłysków świadomości; zaczęłam dostrzegać, w jaki sposób zostałam zmanipulowana; zaczęłam rozumieć, że tych chwil, kiedy słyszałam głos intuicji, doświadczyłam w przeszłości, już po kilku tygodniach związku. Uświadomiłam sobie, że jedynym sposobem, by pokonać dysonans, było uciszenie własnych myśli zawsze wtedy, kiedy zaczynałam go odczuwać.

Postanowiłam czytać o zachowaniach psychopatycznych za każdym razem, kiedy musiałam kazać mojemu umysłowi się uciszyć. Zrozumiałam, że sposobem na wyzdrowienie i zaakceptowanie prawdy przez umysł było zmniejszenie ilości doświadczanych wątpliwości i doświadczanie więcej prawd odpowiadających temu, co czułam w głębi duszy — większej liczby tych przebłysków „aha”. Na początku trzymałam się też z daleka od pewnych rzeczy — miejsc,

muzyki, ludzi — które wyzwalały myśli i przypominały mi o związku i (lub) negowały moje doświadczenie jako ofiary związku z psychopatą.

W ten sposób wytrwałam przy braku kontaktu i raz na zawsze uciszyłam głos zwątpienia krzyczący przez dysonans poznawczy, który wcześniej zawsze znajdował sposoby na rzucenie mi wyzwania.

Chcę powiedzieć, że nadejdzie taki moment w czasie dochodzenia do siebie, że wszystkie odpowiedzi na pytania, które sobie zadajesz, będą tylko prowadzić do dalszych pytań. Nadchodzi czas, kiedy niekończąca się analiza musi się skończyć, czas, kiedy musisz się nauczyć uciszać swój mózg, słuchać intuicji i akceptować, co ta chce Ci powiedzieć. Jeśli wciąż będziesz karmił swój umysł wątpliwościami z powodu kłamstw psychopaty i będziesz je utwierdzał, wtedy w Twoim umyśle braknie miejsca na prawdę.

Musisz oczyścić umysł za pomocą prawdy. Ilość prawdy, którą dawkujesz swojemu umysłowi, jest proporcjonalna do ilości kłamstw, które serwował Ci psychopata, a które teraz musisz z umysłu wyrzucić. Mówiąc prościej, w miarę zwiększania ilości prawdy zmniejsza się ilość kłamstw. Im bardziej oczyszczasz swój umysł w prawdzie, tym więcej kłamstw psychopaty z niego znika. Wtedy w końcu pewnego dnia obudzisz się i uświadomisz sobie, że prawda zagościła na dobre w Twoim umyśle; jest filtrowana przez intuicję i zastępuje wszystkie kłamstwa, które wmówił Ci psychopata. W końcu doświadczysz wewnętrznego spokoju.

Mam nadzieję, że rozdział ten dostarczył Ci użytecznych porad, które pomogą Ci na początku Twojej podróży ku uzdrowieniu. Rozpowszechnianie prawdy to najlepszy sposób na pokonanie ciemności. Wiedza to siła dla ofiar i trucizna dla psychopatów. Im więcej wiesz, tym lepiej. A

kiedy zaczniesz akceptować wiedzę — cóż, wtedy będziesz na dobrej drodze.

Zobacz na końcu książki dział dotyczący materiałów, gdzie zapoznasz się z listą artykułów, książek i filmów wideo, które pomogą Ci w poradzeniu sobie z dysonansem poznawczym.

---

[1] Autor omawia tutaj dysonans poznawczy w kategorii nadużyć emocjonalnych, ale samo zjawisko jest rozumiane znacznie szerzej i dotyczy ogólnego napięcia psychicznego, przykładowo towarzyszącego doświadczaniu dwóch sprzecznych ze sobą poglądów, idei, zachowań czy rzekomych faktów — *przyp. tłum.*

Etapy rozpaczy — część II

Znalazłeś brakujący element układanki — słowo, które zmienia wszystko. Odkryłeś psychopatię. Od tej chwili wszystko zaczyna nabierać sensu. Nagle dysponujesz słowami do opisania tego, co Ci się przytrafiło. Każde niewytłumaczalne wspomnienie może teraz zostać wyjaśnione, a to prowadzi do wielu dziwnych, nowych emocji. Na początku nie jest to przyjemne, ponieważ wychodzisz z czegoś, co nie było przyjemne. Bardzo często będziesz kwestionował siebie, ale to dobrze. Kwestionowanie siebie (i otaczającego Cię świata) to początek długiej drogi introspekcji, która na zawsze zmieni Twoje życie.

Zrozumieć psychopatę

Symptomy: niedomaganie fizyczne, potrzeba potwierdzenia, szok, zniesmaczenie, przebłyski zrozumienia, paranoja, dziwne uczucie w klatce piersiowej.

To jeden z najdziwniejszych i najważniejszych etapów w procesie zdrowienia. Edukacja ma swoje ograniczenia, dlatego aby naprawdę zrozumieć psychopatę, musisz poczuć to, co on czuje. Większość ofiar żyje zgodnie z takimi wartościami jak współczucie i miłość, dlatego praktycznie niemożliwe jest utożsamienie się z psychopatą. Tak naprawdę to dlatego właśnie tak łatwo przychodzi im to wszystko — bowiem normalni ludzie mają przecież sumienie.

Coraz dogłębniejsze badanie psychopatii sprawi, że nieumyślnie stracisz kawałek siebie. Zostaniesz tak pochłonięty przez psychopatię, że zaczniesz wręcz rozumieć, jak działa umysł psychopaty. Zaczniesz dostrzegać nie tylko sygnały alarmowe i przemoc werbalną, ale też sadystyczną przyjemność, którą on odczuwa, kiedy Cię niszczy, jak również milczenie — i śmiech — którego doświadczasz, błagając i płacząc. Zamiast tłumaczyć wszystko nieczułością czy głupotą, patrzysz na swój związek i widzisz teraz zachowanie psychopaty z zupełnie innej perspektywy.

I nagle wszystko nabiera sensu.

Nawet wtedy, kiedy wcześniej tego sensu w ogóle nie widziałeś. Zaczynając od kopiowania, przez bombardowanie miłością, erozję tożsamości, triangulację i ostateczne porzucenie. Czujesz się zniesmaczony. Uświadamiasz sobie, że nigdy nie byłeś kochany — byłeś po prostu kolejnym celem w nieskończonym cyklu. Zaczynasz dostrzegać, że nigdy się tak nie zachowywałeś w żadnym innym związku, i to nie dlatego, że ten akurat był wyjątkowy, tylko dlatego że psychopata od chwili, w której Cię wybrał, działał przeciwko Tobie.

Patrzysz wstecz na te wszystkie rzeczy, które niegdyś sprawiały, że odczuwałeś paranoję, lecz teraz dostrzegasz, że wszystkie przypadki nadużyć i zaniedbania były zaplanowane i celowe. Ostatecznie uświadamiasz sobie straszną prawdę, że miłość Twojego życia — osoba, której ufałeś bez ograniczeń — od samego początku szykowała Twój upadek.

Maszyna

Ponieważ psychopata nie ma własnej tożsamości, potrafi stać się dokładnie osobą, której pragnie jego ofiara. Zauważysz krótkie okresy „obserwacji”, w czasie których entuzjastycznie deklaruje Wasze podobieństwa. Ale w tym czasie on po prostu słucha, jak opisujesz

swoje marzenia i nadzieje, a potem przedstawia Ci swój wyolbrzymiony lustrzany obraz wszystkiego, co mu zdradziłeś. Używa tej sztucznej „więzi”, aby wzbudzić w Tobie natychmiastowe zaufanie, szybko przekonując Cię, że jesteście dwiema połówkami tej samej duszy. Wydaje się Tobą zafascynowany pod każdym względem, wysyłając Ci wiadomości i zapełniając tablicę na Facebooku, dla oczu Twoich znajomych. Osoba ta zaczyna pochłaniać całe Twoje życie i nagle nie potrafisz sobie wyobrazić swojego szczęścia bez niej. Wtedy jednak zaczyna się triangulacja. I to w tym miejscu brak tożsamości drapieżcy jest najbardziej widoczny. Zaczyna kusić odrzuconych byłych kochanków oraz potencjalne przyszłe ofiary za pomocą różnych zabiegów, dbając o to, byś żadnej z tych rzeczy nie przeoczył. Masz wrażenie, jakbyś bawił się w detektywa, kiedy wskazówki i poszlaki są Ci podsuwane prosto pod nos. Sprawiają one, że odczuwasz zazdrość i złość, patrząc, jak Twój partner otwarcie idealizuje inne cele. Ale najdziwniejsze jest to, że jego osobowość nagle i drastycznie się zmienia, aby dopasować się do nowej ofiary. Zobaczysz, jak chwali rzeczy, które niegdyś go brzydziły, śmieje się z żartów, które nie są śmieszne, i przebudowuje całą swoją osobowość, aby stać się kimś, kogo nie będziesz w stanie poznać. Jeśli wspomnisz mu, że coś się zmieniło, nazwie Cię „szaleńcem” i „nadwrażliwcem”. A co zapewne najbardziej niepokojące, często odbierze Ci kawałek Twojej osobowości, by użyć go do złapania w pułapkę następnej ofiary. To taki wyrafinowany robot — ewoluuje i ulepsza się wraz z każdym kolejnym celem, pożyczając od ofiary cechy, które działają, i pozbywając się wyczerpanych zwłok.

Intencja i sadyzm

Jednym z największych mitów na temat psychopatów jest ta hollywoodzka pseudopsychologia twierdząca, że psychopaci tak naprawdę są ofiarami. Mówi się, że psychopata nie może zmienić swojego zachowania — z uwagi na swoją nieprzyjemną przeszłość, brak ojca czy coś w tym stylu.

W ogóle się z tym nie zgadzam.

W przeciwieństwie do ludzi z innymi zaburzeniami, psychopaci są w pełni świadomi wpływu swojego zachowania na innych. To dla nich połowa frajdy — patrzeć,

jak inni cierpią. Szybko wykrywają słabości i lęki, które świadomie postanawiają wykorzystać przeciwko drugiej osobie. Znają różnicę między dobrem i złem i po prostu postanawiają wybrać to drugie.

Cykl związku psychopaty nie jest przypadkowym skutkiem ubocznym jego lęków czy „twardości" emocjonalnej. To świadomie zaplanowany, spersonalizowany proces, którego psychopata używa do metodycznego torturowania swoich ofiar. Pomyśl o czasie i planowaniu potrzebnych do odzwierciedlenia marzeń i nadziei drugiego człowieka. Psychopata poświęca miesiące — czasem lata — odgrywając rolę zupełnie innej osoby. Wszystko dla jednego celu: zniszczenia Cię. W ogóle nie czuje do Ciebie ani odrobiny miłości, nawet kiedy twierdzi, że jesteś jedyną osobą, która go uszczęśliwia. Nie, przez cały czas bardzo uważnie Cię obserwował, cierpliwie czekając na moment, kiedy zacznie się zabawa. Czy zauważyłeś, że gdy tylko się zakochałeś i zrelaksowałeś, zaczęła się przemoc emocjonalna? Od tego momentu cała reszta związku to gorączkowe próby odnowienia kontaktu z partnerem, którego psychopata wcześniej udawał.

Problem jest taki, że wiele ofiar przyrównuje niezaspokojoną potrzebę doświadczania uwagi z jakiegoś rodzaju problemami wyniesionymi z dzieciństwa. Ale psychopata nie ma takiego problemu. On siebie kocha. Kocha to, jak wygląda, jak manipuluje innymi i jak jego ofiary błagają. Kiedy jesteś w związku z psychopatą, wcale nie wypełniasz pustki w jego zranionej duszy. Psychopata nie ma duszy. Chce być czczony i tyle. Nie jest zagubionym dzieckiem udającym twardziela, jego zaburzenie nie jest mechanizmem obronnym dla skrywanych lęków. Nigdy nie znajdziesz w nim „dobra", a tylko nieskończoną ciemność.

W pewnym momencie będziesz musiał przestać myśleć w kategoriach: „Zdecyduję się na brak kontaktu, tym samym

odbierając mu źródło energii”. Sugeruje to bowiem, że wciąż zaspokajasz jakąś jego potrzebę (o ile kiedykolwiek jakąś naprawdę zaspokajałeś). Ale tak się nie dzieje i nigdy tak nie będzie. On nie szuka adoracji ze strony ludzi, aby podbudować swoje ego. Jego ego jest już wystarczająco podbudowane i zapewniam Cię, że wcale nie upadnie.

Psychopata pragnie adoracji, aby móc Cię pochłonąć, a potem zniszczyć. Dla niego jesteś śmieciem, można Cię wyrzucić. A kiedy nadarzy się okazja, wykorzysta Cię ponownie, ale nigdy dlatego, że Cię potrzebuje.

Co więcej, proces zdrowienia nie powinien bazować na tym, że mściwie odbierasz mu źródło energii. Powinieneś wprowadzić brak kontaktu dlatego, że naprawdę wierzysz, iż zasługujesz na więcej. Psychopata to ktoś, kto manipulował, kłamał, krzywdził i stosował przemoc. W miarę rozwijania szacunku do samego siebie powinieneś zacząć rozumieć, że to wystarczające powody, aby na dobre usunąć kogoś ze swojego życia.

Czy jestem psychopatą?

Zbyt często zdarza się, że ofiary psychopaty dochodzą do nieprzyjemnego wniosku, że to *one* mogą być psychopatami. Po wielu miesiącach zgłębiania tematu i rozmyślania o swoich przejściach myślę, że to dość normalne, że możesz zacząć kwestionować siebie i swoją dobrą naturę. To nieprzyjemny temat, czasem wręcz uzależniający. Kiedy Twój umysł cały czas powraca do tematu psychopaty, to normalne, że zaczynamy przypisywać pewne rzeczy praktycznie każdemu, kogo spotykamy w swoim życiu, także i sobie.

Wymyśliłem kilka powodów, dla których zapewne nie jesteś psychopatą, ponieważ ostatnią rzeczą, której Ci potrzeba w czasie zdrowienia, jest denerwująca myśl, że

jesteś kimś złym. Nie musisz się martwić — i to słowo kluczowe: martwienie się. Psychopata nigdy się o takie rzeczy nie martwi. A co więcej, w ogóle się tym nie przejmuje. Ty boisz się, ponieważ postrzegasz psychopatię jako źródło wszelkiego zła. Ale psychopaci nie postrzegają swojego zaburzenia jak strasznej choroby, którą jest. Postrzegają je jak siłę. Wiedzą, że ich brak sumienia czyni z nich ludzi lepszych od innych. Czy Ty myślisz w ten sposób? Sądzę, że nie. Oto kilka powodów, dla których zapewne zadajesz sobie to pytanie.

1. PSYCHOPATA SPRAWIŁ, ŻE TAK SIĘ CZUJESZ

W czasie trwania związku psychopata przerzucał swoje wady na Ciebie. Nazywał Cię natarczywym, zazdrosnym, czepliwym, kontrolującym, złym i szalonym, więc możesz zacząć naprawdę wierzyć, że taki jesteś. Ale pozwól, że zapytam: czy kiedykolwiek tak się czułeś w normalnej relacji? Czy czujesz się w ten sposób w związku ze swoją Stałą? Nie. Co jest wspólnym mianownikiem? Powyższe zachowania są cechami psychopatii, a Ty doświadczasz ich tylko w pobliżu takiej osoby. To nie przypadek, że cechy te zaczynają znikać, kiedy spędzasz coraz więcej czasu z daleka od prześladowcy.

Ofiary mają tendencję do brania na siebie wszystkich problemów związku, wierząc, że mogą przebaczyć i zrozumieć wszystko, aby ocalić doskonały etap idealizacji. Kiedy tak robisz, bierzesz na siebie również najgorsze cechy psychopaty, co sprawia, że zaczynasz wierzyć, iż to Twoje cechy. Po erozji tożsamości i wielkim finale łatwo już o odczuwanie wstrętu wobec siebie i swojego zachowania. Ale wtedy nie byłeś sobą. Stałeś się odbiorcą trucizny dawkowanej Ci przez psychopatę. Z upływem czasu i dzięki stosowaniu zasady braku kontaktu zaczynasz widzieć, że wcale nie przejawiasz tych cech, kiedy psychopaty nie ma

w pobliżu. Tak naprawdę stajesz się coraz bardziej spokojny, empatyczny, współczujący — bliższy swojemu autentycznemu „ja”. I to Twoje prawdziwe „ja”.

2. TWÓJ TYP OSOBOWOŚCI

Od dawna mówi się, żeby nie wierzyć we wszystko, co się myśli. Bardzo ważne jest pamiętanie o tym po nastąpieniu wielkiego finału. Wiele ofiar współdzieli ze sobą cechy osobowości. Dwie spośród nich to otwartość mentalna i podatność na sugestie. Te dwie cechy to tak naprawdę Twoja wielka siła, ale mogą prowadzić do problemów, jeśli nie praktykujesz introspekcji i nie nauczysz się nieco ich kontrolować. Problem jest taki, że kiedy pytasz siebie: „Czy jestem psychopatą?”, Twój otwarty umysł automatycznie podchwyci pomysł. Nie dlatego, że istnieje racjonalny powód, by w to uwierzyć, ale dlatego, że masz otwarty umysł. Tylko tyle. Kiedy Twój umysł coś Ci sugeruje, Ty słuchasz. Czasami musisz nauczyć sam siebie, aby na myśl o szalonej sugestii po prostu się zaśmiać i nic więcej.

Niestety, wiele ofiar jest bardzo podatnych na sugestię, że to one są okropne — jednocześnie są zamknięte na możliwość, że to ktoś inny jest okropny. Kiedy dochodzisz do siebie i zaczynasz uspokajać swój umysł, powinieneś przestać postrzegać samego siebie w złym świetle, a zacząć odzyskiwać perspektywę. Oznacza to, że musisz zacząć wprowadzać do swojego życia więcej mentalności: „Ja jestem w porządku, ty jesteś w porządku” zamiast toksycznej „Nie jestem w porządku, ale ty jesteś w porządku”, która dominowała w Twoim związku z psychopatą. Po prostu pamiętaj, że masz otwarty umysł i możesz też być znacznie bardziej podatny na hipnozę i sugestię niż inne osoby. Bądź tego świadom i naucz się z tego korzystać.

W podobny sposób Twój punkt widzenia może być spaczony również przez depresję. Gdy na nią cierpisz,

negatywne myśli odnajdują drogę do Twojego umysłu, przekonując mózg, że są znacznie ważniejsze niż myśli pozytywne. Niczym wirus, depresja rozwija mechanizmy obronne, abyś się z niej nie wydostał. Przekonuje Cię, że Twoje pozytywne myśli to tylko efekt niewiedzy i złudzeń. Ale te negatywne myśli szalejące w Twoim umyśle tak naprawdę nie są prawdziwe. Twój mózg płata Ci figle. Nie jesteś psychopatą.

3. MASZ GRANICE

Psychopata z radością zdradza, stosuje przemoc werbalną, manipuluje, dezorientuje i ignoruje innych ludzi, ale ofiary odkrywają, że kiedy chcą stanowczo zareagować na jego nadużycia, od razu czują się z tym źle. Odrzuć ten wewnętrzny chaos. Posiadanie nieprzekraczalnych granic stanowi o Twoim zdrowiu emocjonalnym. Krzywdzenie kogoś w sposób świadomy i pozbawiony wyrzutów sumienia jest tym, co czyni kogoś osobą toksyczną.

Zapewne nie jesteś przyzwyczajony do posiadania granic. Nawet więcej: wiele ofiar nigdy w życiu nie miało określonych granic. Dziwnym darem płynącym ze spotkania z psychopatą jest to, że zaczynasz ustanawiać swoje granice. Niektórzy nazywają to zdrowym narcyzmem, lecz osobiście uważam, iż „szacunek do samego siebie” jest lepszym określeniem. Problem jest taki, że granice i szacunek do samego siebie są Ci w tym momencie życia całkowicie obce. Kiedy więc zaczynają się przejawiać, masz wrażenie, że zachowujesz się jak egoistyczny, zimny drań. Tymczasem tak naprawdę po prostu przestajesz odgrywać rolę altruistycznego popychadła.

W miarę jak rośniesz w siłę, Twoje dawne znajomości i toksyczne relacje mogą zacząć się rozpadać. Może to wyglądać, jakbyś był karany za zdrowienie. Ale tak nie jest. Tak naprawdę stajesz się w końcu na tyle silny, by dopuścić do siebie tylko to, co dla Ciebie dobre. Nie jesteś

psychopatą ani narcyzem, bo określasz granice i oczekujesz należytego szacunku; po prostu jesteś normalną istotą ludzką, mającą uczucia. Możesz jednak być otoczony przez osoby, które nie chcą, abyś był normalny — preferują człowieka, który zaspokaja wszystkie ich potrzeby. Dlatego sprawiają, że czujesz się źle, przejawiając zdrowe nawyki. Tego typu warunkowanie może sprawić, że zaczniesz myśleć o sobie jak o osobie zaburzonej, niezdolnej do empatii, ale ponownie prawda jest zupełnie inna. Tak dzieje się w momencie, kiedy egoistyczne osoby próbują postawić na swoim. Walczą o utrzymanie *status quo*, ponieważ jest to dla nich korzystne. Niestety, nie jest korzystne dla Ciebie, a określenie swoich granic pomoże Ci sobie to uświadomić. To, że zachowujesz się asertywnie i żądasz nieco szacunku dla swojej osoby, nie sprawia, że stajesz się psychopatą. Umacniasz się. Za każdym razem, gdy dbasz o własne interesy, kawałek Twojej duszy wraca do życia.

4. OSOBIŚCIE DOŚWIADCZYŁEŚ CYKLU

Związek z psychopatą opiera się na sprawdzonym wzorze: idealizacja, dewaluacja i porzucenie — tak to wygląda za każdym razem. Ale nie tylko psychopata przechodzi przez kolejne etapy cyklu. Twoje doświadczenia również się zmieniają. Różnicą jest kolejność. Ty idealizujesz go bardziej niż kogokolwiek wcześniej w Twoim życiu. Potem zostajesz odrzucony, porzucony i samotny wśród zniszczeń. W końcu zaczynasz go dewaluować, kiedy coraz bardziej poznajesz zjawisko psychopatii. Rozkładasz tę osobę na kawałki, zaczynając od etapu przygotowania, tak jak on rozłożył Ciebie na etapie erozji tożsamości.

Nie jest to naturalny cykl po rozstaniu z partnerem. Pewnie, wielu byłych kończy, nie lubiąc tego drugiego, ale rozstanie nie skutkuje wzlotami i upadkami niczym na kolejce górskiej, rozkładając osobowość partnera, którą niegdyś wielbili. Niestety, jedynym sposobem na

uzdrowienie jest osobiste doświadczenie toksycznego cyklu. Tylko wtedy ostatecznie zobaczysz, że wszystko było fałszem. Zaledwie iluzją. Spaczonym odbiciem w lustrze. Aby to zrozumieć, musisz rozpocząć nienaturalny proces odkręcania wszystkiego, co niegdyś kochałeś. Nie tylko fragmentów, ale wszystkiego. Ponieważ nic z tego, czego doświadczyłeś, nie było prawdziwe. Dopiero wtedy możesz odnaleźć szacunek do samego siebie i odzyskać swoje marzenia.

Przejdziesz też przez wiele dodatkowych procesów dewaluacji. Wiele ofiar przez jakiś czas dopuszcza się cyberstalkingu, czyli prześladowania byłego w internecie, głównie dlatego, że nie mają pojęcia, co im się stało. Serwisy społecznościowe dają okazję do poznania choć odrobiny prawdy, ale ostatecznie musisz sobie uświadomić, że praktyka ta nie jest korzystna dla Twojego procesu zdrowienia. Wszystko sprowadza się do tego, że cybestalking to forma kontaktu, a ten nie jest dla Ciebie dobry. Zapewne uzależniłeś się od śledzenia partnera na etapie idealizacji, kiedy to on odciął się od Ciebie, a Ty oczekiwałeś w desperacji na jakąkolwiek wiadomość od niego. On dobrze o tym wiedział i uwielbiał władzę, którą mu to dawało. Lecz zrozum, że zapewne robił to samo wobec Ciebie, po prostu lepiej to ukrywał. Przykładowo, mógł twierdzić, że już rzadko sprawdza Twój profil na Facebooku, a potem przypadkowo wspomniał o czymś, co opublikowałeś kilka dni wcześniej. Albo mógł twierdzić, że nie oczekiwał Twojego telefonu, kiedy w rzeczywistości zastanawiał się, dlaczego tyle czasu zajmuje Ci wybranie jego numeru. Nie karz się więc za to, że wpadłeś w pułapkę jego gierek. Zrozum po prostu, że to uzależnienie jest niezdrowe i możesz je zakończyć dzięki samokontroli.

W trakcie związku z psychopatą i po nim zapewne robiłeś rzeczy, z których nie jesteś dumny — kłamałeś, szukałeś na siłę uwagi, wysyłałeś w złości e-maile. Nic z tego nie czyni

Cię psychopatą. W pewnym momencie będziesz musiał sobie przebaczyć i świadomie zacząć dokonywać lepszych wyborów. Nie jesteś wrednym, prześladującym, kopiującym, mściwym eks. Aby oczyścić się z toksycznej relacji, potrzeba dużo czasu i wysiłku, ale jesteś w stanie to zrobić i możesz też szukać normalnego związku pełnego miłości.

5. TWOJA EMPATIA JEST CAŁKOWICIE ZABURZONA

Przez długi czas będziesz odczuwał pustkę i odrętwienie. To normalne w procesie dochodzenia do siebie po spotkaniu z psychopatą. Ale taka apatia nie jest równa psychopatii. Oznacza, że Twoje emocje były tłumione i manipulowane, a odzyskanie ich zajmie sporo czasu. Tak, psychopata jest emocjonalnie pusty, ale on taki pozostanie do końca życia. Nigdy nie spędzi całych miesięcy, opłakując stratę własnej niewinności czy rozmyślając o swoim złamanym sercu.

Twoje emocje i empatia są teraz w stanie hibernacji. Pewnego dnia śpiący niedźwiedź obudzi się, silniejszy niż kiedykolwiek. Kiedy wszystko dobiegnie końca, odkryjesz, że będziesz dostrzegał więcej i czuł więcej niż kiedykolwiek w życiu. Nie martw się teraz o odczuwanie pustki. To przejdzie i zostanie zastąpione przez coś znacznie lepszego.

Pamiętasz, jak sugerowałem, aby odczekać kilka miesięcy, zanim zaczniesz myśleć o rozpoczęciu nowego związku? Powodem jest to, że będziesz odczuwał frustrację i smutek, ponieważ nie będziesz doświadczał tej samej miłości czy ekscytacji, które towarzyszyły relacji z psychopatą. Poczujesz się źle, ponieważ będzie Cię denerwowało, że Twój nowy partner nie jest taki troskliwy i wrażliwy, jak były. Nie możesz wpaść w pułapkę takich postpsychopatycznych relacji, ponieważ będą jedynie dalej krzywdzić, zarówno Ciebie, jak i ludzi wokół Ciebie.

Poczucie winy Cię przytłoczy, a przecież i tak masz już zaniżoną zdolności do empatii.

Zamiast więc karać się za bycie niezdolnym do realizacji niemożliwego, poświęć trochę czasu na introspekcję i zostanie swoim własnym przyjacielem. Lecz nawet introspekcja ma swoje ograniczenia — w pewnym momencie musisz przestać myśleć i zacząć żyć. Może to zająć lata. Gotowość poczujesz w sercu. Zbyt duża ilość introspekcji może prowadzić do szaleństwa. Ale odpowiednia ilość przyniesie Ci mądrość i kreatywność.

6. MASZ WIĘKSZE ZROZUMIENIE ZŁA

Niegdyś wiele ofiar kroczyło po świecie, wierząc, że w każdym człowieku można odnaleźć dobro. Psychopata stał się jednak przyczyną, dla której wiele osób przebudziło się z tej błogosławionej nieświadomości. W miarę poznawania psychopatii uczysz się też coraz więcej o naturze ludzkiej. Rozumiesz, w jaki sposób i dlaczego psychopata Cię oszukał — jak wykorzystał Twoje największe lęki i obawy. Jak zbombardował Cię miłością. Jak wywołał u Ciebie chemiczne uzależnienie.

I wtedy nagle możesz zacząć odczuwać w swoim wnętrzu ciemność. Tak jakbyś zbliżył się zanadto do zła. I teraz wiesz, w jaki sposób możesz przekonać każdego, by Ci usługiwał. Albo jak wywołać u kogoś myśli samobójcze. To naprawdę nieprzyjemna wiedza, której zapewne wolałbyś nie mieć. Ale pomyśl, czy kiedykolwiek byś ją wykorzystał. Oczywiście, że nie. Twoje sumienie natychmiast by Cię powstrzymało. To właśnie odróżnia Cię od psychopaty. Nie wiedza, ale sumienie i działania. Więc nie, nie jesteś zły tylko dlatego, że lepiej pojąłeś ludzką naturę.

J. K. Rowling pisała: „Wszyscy mamy w sobie tyle samo dobra co zła. Tylko od nas zależy, jaką drogą pójdziemy. Taka jest nasza natura”. Pamiętaj o tym w czasie

uzdrawiania siebie. Każdy człowiek ma swoje demony — to, kim jesteśmy, zależy od tego, jak sobie z nimi poradzimy.

Przypomnij sobie cudowne chwile, kiedy nic nie wiedziałeś o psychopatii. Życie było dobre. Czy kiedykolwiek czułeś się zły, otrzymując komplement? Manipulujący za bycie miłym? Mający złe intencje, czyniąc dobro? Zgaduję, że nie. Dopiero kiedy napotkasz na swojej drodze coś złowrogiego, zaczynasz kwestionować sam siebie. Cóż, wystarczy już. Nie jesteś psychopatą, nigdy nim nie byłeś. Tak jak wszystko inne, tak i dusza zdrowieje i odnajdziesz znów równowagę, kiedy Twoja empatia i emocje powrócą do życia.

Zostałeś uwarunkowany, aby postrzegać komplementy i uwagę jako jakiś rodzaj broni, ale te nią nie są. Docenienie komplementu czy cieszenie się od czasu do czasu chwilą uzyskiwanej uwagi nie czyni Cię psychopatą. Musisz poczuć się komfortowo, akceptując te rzeczy od normalnych, zdrowych ludzi. Nie pozwól, aby Twoje zrozumienie tego, jak byłeś manipulowany, powstrzymało Cię przed radowaniem się z najmilszej w życiu rzeczy: pozytywnej energii.

Nie jesteś psychopatą. Jesteś jego przeciwieństwem. A to jedyny powód, dla którego w ogóle zastanawiałeś się, czy aby nie jesteś psychopatą.

Opóźnione emocje

Symptomy: wściekłość, depresja, silna zazdrość, chaotyczne myśli, nienawiść, przytłaczająca pokusa kontaktowania się z osobą toksyczną.

Kiedy poznasz już psychopatę, zaczniesz doświadczać wielu nieprzyjemnych emocji. Rozsiądź się więc wygodnie, ponieważ zostaną one z Tobą przez jakiś czas.

Na tym etapie zaczniesz odczuwać wszystkie te rzeczy, których nie wolno było Ci odczuwać w czasie trwania relacji. Pamiętasz te emocje, które odrzucałeś na bok, aby utrzymać spokój w związku? One tak naprawdę nigdzie nie poszły — po prostu krążyły w Twoim sercu, manifestując się jako niepokój i zwątpienie. Ale teraz, kiedy już rozumiesz, jak działają gierki psychopaty, aż Cię mdli. Czujesz się oszukany. Poddany manipulacji. Pogwałcony.

Wściekłość

Zwątpienie w siebie zostaje zastąpione przez złość. Znasz prawdę. Wiesz, jak byłeś wykorzystywany, trenowany, jak wyprano Ci mózg. To więcej niż złość. Masz ochotę zamordować psychopatę. Chcesz skontaktować się ze wszystkimi ludźmi w jego życiu i powiedzieć im, co on Ci zrobił. Chcesz napisać do niego list, pragniesz, by smażył się w piekle. Obsesyjnie poruszasz ten temat ze swoją rodziną i znajomymi — musisz opowiedzieć swoją historię. Tak długo siedziałeś cicho, tak długo byłeś ignorowany, a teraz w końcu możesz mówić.

Zawsze, kiedy oskarżałeś psychopatę o zdradę albo kłamstwo, on wywracał sprawę i zrzucał winę na Ciebie, dlatego czułeś się smutny i winny, lecz nie wściekły. Ten dysonans poznawczy doprowadził do mocnego stłumienia gniewu, ale on w końcu zaczyna się wydostawać na zewnątrz. Możesz również odczuwać opóźnione emocje związane z zazdrością, bo teraz rozumiesz już, jak długo on Cię zdradzał — jak wykorzystywał Twoje ukształtowane przez siebie zachowanie, by kokietować kogoś innego, wywoływać współczucie i litość. Jego wysiłki zmierzające do obsmarowania Cię brudami sprawiają, że musisz udowodnić swoją rację, musisz się bronić. A przynajmniej tak czujesz.

Taka opóźniona wściekłość jest w pełni oczekiwana po relacji z psychopatą. Może pojawić się po kilku miesiącach albo latach. Proszę, jeśli to możliwe, nie działaj pod jej wpływem. Nic dobrego z tego nie wyjdzie. Psychopata chce, abyś odczuwał wściekłość, aby móc wszystkim pokazać, jak bardzo Ci odbiło — i jak bardzo go wciąż kochasz. Wykorzysta Cię do triangulacji długo po Waszym rozstaniu, nawet kiedy wprowadzisz zasadę braku kontaktu.

Co więcej, złość daleko Cię nie zaprowadzi. To ważny element procesu zdrowienia, ale nie zaoferuje Ci długoterminowego spokoju duszy. Jej głównym zadaniem na ścieżce do zdrowia jest rozwinięcie szacunku do samego siebie — zrozumienia, że zasługujesz na więcej.

Depresja

Przez długi czas będziesz krążył pomiędzy depresją a wściekłością. Będziesz miał dobre dni i złe dni, niezdolny do utrzymania jakiejkolwiek stabilizacji nastrojów. Jednej nocy będziesz chciał ruszyć ze swoim życiem, a o poranku znów będziesz wypłakiwał się do poduszki.

Nie chcesz być smutny. Nie zasługujesz też na wściekłość. Przecież tylko się zakochałeś. Dlaczego jesteś karany za zakochanie się?

Odkryjesz, że ciężko coś zrobić bez myślenia o byłym partnerze. Każda napotkana na drodze para przypomni Ci o utraconym związku. Wydaje Ci się, że Wasze piosenki są grane w radiu co chwilę. Nie możesz nawet napić się wina, nie płacząc przy tym.

Zaczynasz więc izolować się od świata, otaczając się na forach dyskusyjnych ludźmi, którzy Cię rozumieją. Masz obsesyjne, szalejące myśli. Najdrobniejsze rzeczy prowadzą Cię do wybuchu. Twoje granice z przeszłości zaczynają powracać, a może są kształtowane na nowo, po raz

pierwszy w życiu. Nie możesz uwierzyć w to, jak nisko upadłeś. Dopiero teraz zaczynasz rozumieć, ile tak naprawdę utraciłeś. Jak bardzo wykorzeniłeś swoje życie, aby zrobić w nim miejsce dla zła. Straciłeś nie tylko przyjaciół, pieniądze i doświadczenia, ale także szczęście. Twoje dostrzeganie dobroci w świecie zostało zadeptane. Zamiast dostrzegać w ludziach dobro, odkrywasz, że nie potrafisz im zaufać.

Zaczynasz zauważać to ciągłe odczucie ucisku w klatce piersiowej — demona, który trzyma Twoje serce w szponach, zawsze gotów przypomnieć Ci o wszystkim, o czym pragniesz zapomnieć.

Kiedy empatyczna osoba sama się niszczy

Uważam, że większość osób empatycznych ma tryb „autodestrukcji”. Włącza się on, kiedy wszystkie nasze wysiłki zmierzające do utrzymania związku zawodzą, a my uświadamiamy sobie, że bez względu na to, jak bardzo się staraliśmy, to nigdy nie wystarczało. Kiedy uruchamiamy tryb autodestrukcji, przechodzimy kilka jego etapów:

1. Z DOPALACZEM

Na tym etapie desperacko próbujesz współodczuwać ze wszystkim i z każdym wokół siebie. Nawiązujesz kontakty z nowymi ludźmi, próbując dać im dokładnie to, czego według Ciebie potrzebują, i mając nadzieję na otrzymanie w zamian miłości i docenienia. Poświęcasz duże ilości czasu i energii na pomaganie ludziom w potrzebie. W tym okresie odkrywasz, że przystajesz na rzeczy, z którymi się tak naprawdę nie zgadzasz, i nawiązujesz wiele kontaktów, których będziesz później żałował. Podjąłeś się zadania, którego celem jest udowodnienie, że empatia może poprawić dowolną sytuację czy osobę.

2. ZŁOŚĆ

W tym momencie możesz wciąż zaprzeczać faktowi, że otoczyłeś się nienasyconymi ludźmi. Uświadomienie sobie, że żaden z Twoich wysiłków nie przynosi efektów, sprawia, że zaczynasz odczuwać wściekłość i wypowiadasz wojnę swojemu dawnemu „ja”, przeciwko wszystkiemu, co ono reprezentowało. Koniec z panem miłym. Koniec z popychadłem. Przesadzasz w drugą stronę, stając się szorstki i często tracąc w wyniku tego przyjaciół.

3. SAMOTNOŚĆ

W każdej podróży marzyciela pojawia się długi okres ciszy i samotności. Na początku jest to niekomfortowe, zwłaszcza jeśli przywykłeś do uzyskiwania aprobaty ze strony innych osób, aby doświadczyć jakiegoś poczucia własnej wartości. Jednak w pewnym momencie ten samotny czas staje się całkiem przyjemny. Nie musząc wysłuchiwać komentarzy innych ludzi, możesz w końcu skupić się na niektórych wymagających uwagi wewnętrznych potyczkach. Nikt Cię nie osądza, tylko Ty sam, a to dla Ciebie okazja do odkrycia, kim tak naprawdę jesteś. To w tym samotnym okresie zaczynasz od zera odbudowywać swoją tożsamość, będąc jej pozbawionym przez ciemność, której doświadczyłeś.

4. RÓWNOWAGA

Zaczynasz odkrywać, że gdzieś pomiędzy etapami 1, 2 i 3 istnieje jakiś rodzaj zdrowej równowagi. Nie musisz współodczuwać ze wszystkimi wokół. Empatia to coś, co warto zachować dla ludzi zaufanych, o których się troszczysz — zdolnych do odwzajemnienia. Nie musisz też przyjmować postawy twardziela, żeby tylko uniknąć roli popychadła. Możesz zademonstrować szacunek do samego siebie, po prostu wprowadzając go we własne życie. Ostatecznie nie musisz odcinać się od życia, żeby uniknąć zranienia. Na świecie jest wiele dobrych osób, a kiedy już

dokonasz właściwie autodestrukcji, będziesz gotów, aby znowu stać się częścią magicznego świata. Dzięki zdrowej równowadze Twoje cechy stają się darem, który pozostanie z Tobą do końca życia.

Niektórzy z nas spędzają lata, nawet całe dekady, nie wciskając przycisku autodestrukcji. Kiedy już to zrobimy, czujemy się bardzo zmienni emocjonalnie, nasze zachowanie wywołuje niepokój. Ostatecznie jednak osoby empatyczne muszą przejść tę podróż. To w ten sposób zaczynamy określać swoje granice, w ten sposób uczymy się na nowo kochać świat — tym razem z odrobiną mądrości i zachwytu.

Zdemaskowanie psychopaty. Czy powinieneś ostrzec kolejną ofiarę?

Wszyscy tego doświadczyliśmy. Dzięki Google i odrobinie szczęścia przeczytaliśmy pierwsze artykuły o psychopatii i wszystko zaczęło nabierać sensu. To niepokojące, przytłaczające, rozwścieczające, przerażające, a odczuwanych emocji jest jeszcze więcej.

Dla wielu z nas pierwszą reakcją jest:

1. Zdemaskowanie psychopaty.
2. Ostrzeżenie kolejnej ofiary.

Kuszące jest wybranie kilku kluczowych słów z artykułu, który przeczytałeś, i wysłanie go pod wpływem impulsu Twojemu byłemu i jego nowej ofierze w e-mailu, by pokazać, że dobrze wiesz, kim jest Twój były.

Oto założenie: Psychopata przestraszy się tego, że wiesz, kim jest, w końcu ten głupi uśmieszek z jego twarzy zniknie. Jego nowa ofiara przeczyta Twój e-mail i rozpozna wszystkie sygnały alarmowe, a potem rzuci natychmiast

psychopatę. Zostaniecie najlepszymi przyjaciółmi i regularnie będziecie chodzić na kawę.

Oto typowa rzeczywistość: Psychopata wykorzysta Twoje słowa, aby udowodnić światu Twoją obsesję, zgorzknienie i szaleństwo. Musisz pamiętać, że mało osób wie o psychopatii czy w ogóle się nią przejmuje. Zamiast tego ludzie będą Cię postrzegać jako kogoś wciąż zakochanego, kto nie potrafi zaakceptować odrzucenia. Twoje natarczywe wiadomości będą wykorzystywane do triangulacji nowego celu, co sprawi, że ten poczuje się wyjątkowy i pożądany. Twoje „szaleństwo" stanie się mechanizmem zacieśniającym nową relację psychopaty.

Twoja wiadomość skierowana do nowego celu będzie jak rzucanie słów na wiatr. Kiedy Ty byłeś idealizowany i bombardowany miłością, czy zmieniłbyś zdanie o swojej drugiej połówce, bo ktoś nazwał ją psychopatą?

Jeśli już wysłałeś taką wiadomość, to nie martw się tym. Życie toczy się dalej, a w niektórych wypadkach takie zachowanie faktycznie coś daje. Jestem pewien, że w retrospekcji, kiedy nowa ofiara znajdzie się już po drugiej stronie, zniszczona przez psychopatę, zapewne doceni, że próbowałeś ją ostrzec. Tak czy siak, nie powinieneś się wstydzić swojego przytłaczającego pragnienia zemsty, zwłaszcza po tym, co Cię spotkało.

Lecz zasługujesz na szczęście, a szczęście zaczyna się od braku kontaktu. Twoje serce potrzebuje dużo czasu i miłości, aby zacząć dochodzić do siebie, a to nie będzie możliwe, jeśli swoją energię poświęcisz na przesadnie dokładne analizowanie ekstremalnie toksycznego związku.

Podziel się swoją historią, wypuść trochę pary, napisz listy, których nie wyślesz — to wszystko istotne elementy procesu zdrowienia. Tysiące użytkowników naszego forum potwierdzą, że będzie lepiej i nadejdzie czas, że po prostu

nie będziesz już się przejmował nowym związkiem swojego byłego partnera. W miarę jak dni będą zmieniać się w tygodnie, a tygodnie w miesiące, zaczniesz kompletnie zapominać o upływającym czasie i żyć dla *siebie*. To na tym polega nasza podróż. Na kultywowaniu szacunku do samego siebie, spokoju i szczęścia.

Złożony zespół stresu pourazowego

Symptomy: odrętwienie, poczucie odcięcia, przebłyski wspomnień, mechanizmy uruchamiające wspomnienia, niechęć wobec miłości i seksu, dwa „ja”, izolacja.

Kiedy poczułeś już wszystkie emocje, które miałeś poczuć, Twój duch będzie złamany i wyczerpany. Ponieważ wszystko powiedziano, wszystko zrobiono, teraz wiesz już, że nie możesz do końca życia pozostać zły i smutny. Nadchodzi moment, kiedy wypuszczanie pary przestaje być zdrowe, podobnie jak uzależniające rozmyślanie w nieskończoność. Wiesz, że nigdy nie zejdziesz się ze swoim toksycznym byłym, i rozumiesz, że nie możesz zmienić tego, co było.

Więc co teraz? Jak masz wrócić do swojego zwykłego życia, jak nauczyć się żyć z przemocą, której doświadczyłeś? Jak masz cieszyć się każdą chwilą, nie uzyskując już tej uwagi i aprobaty, do których przywykłeś? Świat jest teraz jakiś inny. Nudny, pozbawiony życia i nadziei.

Zauważasz, że drobne i skryte zdarzenia wyzwalają w Tobie silne i negatywne emocje, nie możesz się przez to cieszyć randką albo chwilami spędzanymi ze starym przyjacielem. Cały czas jesteś spięty, wypatrując niebezpieczeństwa, spodziewasz się manipulacji,

doszukujesz się sygnałów alarmowych. Rażą Cię najdrobniejsze żarty. Groza w Twoim sercu zdaje się nigdy Cię nie opuszczać — niczym sygnał ostrzegawczy sugeruje, że każdy, kogo spotkasz, może Cię skrzywdzić.

I wtedy, kiedy spędzisz trochę czasu z inną osobą, zanadto wszystko analizujesz i wymyślasz całą listę powodów, dla których osoba ta nie powinna być częścią Twojego życia. Potem czujesz się okropnie, że myślałeś w ten sposób, czujesz się winny, czujesz wstyd, że mogłeś się tak zachować. Twoje opinie na temat innych osób oscylują od pozytywnych do negatywnych, tak jak w przypadku myślenia o psychopacie. Dokonujesz projekcji swojej zgrozy na każdy aspekt życia, nawet kiedy psychopaty już dawno w Twoim życiu nie ma.

Wbrew powszechnej opinii nie musisz być weteranem wojennym czy ofiarą porwania, aby cierpieć na zespół stresu pourazowego. Twoja aktualna sytuacja pasuje do kryteriów diagnozy dla tego schorzenia:

1. **Doświadczenie traumatyczne.** Tak, przemoc w związku z kimś, kogo kochałeś, ma charakter traumatyczny, zdolny do zmienienia życia.
2. **Uporczywe nawracanie doświadczenia.** Tak, poprzez cykl „dobroci i przemocy” regularnie byłeś ofiarą przemocy.
3. **Uporczywe unikanie konfrontacji i paraliż emocjonalny.** Tak, to mechanizm, który w sobie rozwinąłeś, aby usprawiedliwiać zachowanie psychopaty.
4. **Uporczywe symptomy podwyższonego pobudzenia, nieobecnego wcześniej.** Tak, zaczynasz to odczuwać na etapie opóźnionych emocji, co ostatecznie prowadzi do nerwicy i lęków.

5. **Trwanie symptomów dłużej niż miesiąc.** Tak, większość ofiar wymaga od dwunastu do dwudziestu czterech miesięcy, aby dojść do siebie, zanim znowu zaczną ufać i kochać.
6. **Znaczne osłabienie.** Sam pomyśl — jak się teraz czujesz? Powiedziałbym, że słowo „osłabiony” jest tu umniejszeniem.

Kiedy zaczynasz rozumieć, że procesy chemiczne w Twoim mózgu zostały zmienione w wyniku Twoich przejść, powinieneś zaakceptować konieczność znalezienia fachowej pomocy od osób, które wiedzą, jak radzić sobie z tym utrudnieniem na drodze do uzdrowienia. Zaburzenie psychiczne nie jest powodem do wstydu — jedyne, o czym powinieneś w tym kontekście myśleć, to znalezienie odpowiedniej pomocy. Osobiście mam wspaniałe doświadczenia z terapeutką, która specjalizuje się w tematyce przemocy w związkach. Czas spędzony z nią zmienił moje życie i zawdzięczam jej sporą część spokoju, który teraz odczuwam. Pamiętaj, że jak w przypadku wszystkiego innego, także w kwestii terapii bywają kiepscy „profesjonaliści”. Jeśli zdecydujesz się szukać pomocy u terapeuty, pamiętaj, że masz pełne prawo go polubić albo nie polubić. Jest wielu terapeutów, spośród których możesz wybierać, dlatego nie musisz decydować się od razu na kogoś, z kogo nie jesteś w pełni zadowolony. Ufaj swojej intuicji, jeśli chodzi o znalezienie najlepszego specjalisty.

Prawda triumfuje

Osoby, które zetknęły się z psychopatą, socjopatą albo narcyzem, często czują się, jakby spotkały czyste zło — prześladuje je ciągły niepokój, zwątpienie i przewlekła ciemność, której nie potrafią wytłumaczyć. Wydaje się, jakby cała siła życiowa została z nich wyssana, a ofiara staje się otępiała wobec rzeczy, które niegdyś sprawiały jej radość. Ludzie pozbawieni sumienia mają taki właśnie wpływ na osoby empatyczne — taka reakcja pomiędzy istotą z duszą a istotą bezduszną zmienia życie. Ostatecznie to, co Ci się przytrafiło,

staje się jednym z najważniejszych doświadczeń życiowych. Zaczynasz postrzegać świat w jego prawdziwych barwach, jak również i siebie takiego, jakim naprawdę jesteś. Twoja energia stopniowo powraca, a ponieważ Twój duch generuje moc z wnętrza, nie można go całkowicie zniszczyć.

Spróbuj jeszcze raz

Jednym z uczuć najczęściej utożsamianych z zespołem stresu pourazowego jest bezsilność. Zarówno w trakcie związku, jak i po jego zakończeniu odczuwasz bezsilność, jeśli chodzi o zmianę swojej sytuacji. Uświadamiasz sobie, że zostałeś oczarowany, oszukany, wykorzystany i porzucony — i nie mogłeś nic zrobić, aby temu zapobiec. Kiedy myślałeś już, że jesteś na dnie, psychopata wrócił i odebrał Ci resztki godności. Upewnił się, żeby Twoje zachowanie było tak histeryczne i żenujące, jak to tylko możliwe. Bez względu na to, jak okropnie Cię traktował, zawsze miałeś wrażenie, jakby „wygrywał” (później omówię tę kwestię bardziej szczegółowo).

Kiedy uświadomisz już sobie, że dla niego wszystko to było zaledwie grą, ta bezsilność zaczyna coraz bardziej przytłaczać. Patrzysz wstecz na każdą sytuację, w której błagałeś i prosiłeś o litość, teraz świadom, że on skrycie czerpał przyjemność z Twojej reakcji. Przypominasz sobie wszystkie chwile, kiedy nazwał Cię szaleńcem i zazdrośnikiem, teraz świadom, że zawsze miałeś rację — on *naprawdę* Cię zdradzał. Myślisz sobie: „Gdyby tylko próbował się ze mną skontaktować, ten jeden raz, wtedy to *ja* bym go zignorował”.

To taka poprawka, spróbowanie jeszcze raz i myślę, że to sposób, w jaki Twoja dusza próbuje się podnieść z całkowicie niemożliwej sytuacji. Twoja wyobraźnia to niezwykle potężne narzędzie i niczego bardziej nie pragnie jak upewnienia się, że Twoje serce przestanie boleć. Pozwól

więc sobie na fantazjowanie o takich powtórkach w kontekście złych wspomnień, które nie chcą Cię zostawić w spokoju. Pewnie, denerwująca część mózgu będzie Ci przypominać, że nic z tego nie jest „prawdziwe”, ale wyobraźnia jest na tyle potężna, na ile jej pozwolimy.

Zamiast błagać i prosić o litość, może zaśmiej się w odpowiedzi na jego wredną krytykę. Zamiast przepraszać, może to Ty zażądaj przeprosin. Zamiast płakać, kiedy karze Cię swoim milczeniem, może odpłać mu tym samym. Zamiast zostać rzuconym w sposób najbardziej nieczuły z możliwych, może to Ty wyjdź i nigdy się już do niego nie odzywaj.

Ogólnie mówiąc, odkręcasz wszystkie te sytuacje, które sprawiły, że całkowicie upadłeś. Nie dajesz psychopacie satysfakcji ze spokojnego obserwowania Cię, jak czołgasz się w panice po podłodze. Zamiast tego, ze swoją nową wiedzą na temat psychopatii, to Ty stajesz się spokojny i pokonujesz prześladowcę w jego własnej grze.

Nie dość, że to naturalne po toksycznym związku, to uważam, że jest to znacznie zdrowsze podejście niż ciągłe przeżywanie tych samych traum. Użyłeś wyobraźni, by wziąć na siebie jego przemoc i upiększyć nieistniejące cechy w czasie dewaluacji. Dlaczego więc nie miałbyś wykorzystać tej samej wyobraźni, aby przepracować cały ból?

Z czasem zaczniesz dostrzegać, że nieprzytomna, złamana, przerażona i wyprowadzona z równowagi wersja Ciebie nie ma się czego wstydzić. Byłeś wtedy po prostu dobroduszną osobą reagującą na bardzo niemiłą sytuację. Te nieprzyjemne zachowania i wybuchy były efektem wykorzystywania i niszczenia Twoich najbardziej wartościowych cech. Dojście do takiego wniosku zajęło mi całkiem sporo czasu, ale kiedy spojrzałem wstecz na swoje dawne wyniszczone „ja”, poczułem dziwny rodzaj podziwu

dla tej osoby. Robiła wszystko, co mogła w niemożliwej sytuacji, i zawsze będę ją za to szanował.

Oczywiście, część mnie pragnie cofnąć się w czasie i uratować to dawne „ja” — ale nie sądzę, że taka akurat poprawka byłaby dla nas korzystna.

Nowy ból po odejściu ciemności

Po spotkaniu z psychopatą życie zdaje się przez jakiś czas stać w miejscu. Przelałeś całą swoją energię w badanie tematu, w weryfikację swych doświadczeń i zdrowienie. Świat wokół Ciebie zatrzymał się, kiedy Ty odzyskiwałeś poczucie samego siebie. Ale życie musi zacząć toczyć się dalej. I w związku z tym bolesne rzeczy wciąż się zdarzają. Czy będzie to śmierć przyjaciela albo członka rodziny, kolejne rozstanie, utrata ukochanego zwierzaka, choroba, czy cokolwiek innego, to znowu doświadczysz bólu. Po doświadczeniach z psychopatą będzie on jednak inny. Odkryjesz, że zawsze dochodzi do sytuacji, w której myślisz: „Poradziłbym sobie z tym lepiej, gdyby nie cała ta sprawa z psychopatą”.

Pogrążasz się w dalszych cierpieniach, a kolejne wyzwanie życiowe prowadzi Cię z powrotem do toksycznego związku, nawet jeśli jest z nim zupełnie niezwiązane.

Dotyczy to zwłaszcza kolejnych rozstań. Poznałeś kogoś nowego, doświadczyłeś przebłysku radości i nadziei — pozwoliło Ci to w końcu zapomnieć o psychopacie. A kiedy nowy związek się kończy, powracają stare emocje, niczym kolejna fala erozji tożsamości, choć psychopaty już od dawna nie ma.

Nie sądzę, żeby takie emocje miały cokolwiek wspólnego z psychopatą. Twój duch został przetransformowany, stał się bardziej wrażliwy i podatny na smutek. Możesz na początku interpretować to jako coś złego, ponieważ sprawia, że

czujesz się słabo w chwilach, kiedy najbardziej potrzebujesz siły.

Ale ta negatywna energia, którą odczuwasz, ma znacznie ważniejsze i większe znaczenie. Zamiast przebijać się przez dawne wspomnienia, pozwól sobie na ich puszczenie. Wypłacz się tyle, ile chcesz. Wyślij fale energii miłości, aby uzdrowić to, co trzeba, objąć nią rzeczy, które już nie wrócą. Będziesz wyczerpany, ale też spokojny, połączony z czymś większym niż Ty sam.

Radzenie sobie z żalem nigdy już nie będzie takie samo, ale nie znaczy to, że to coś złego. Czujesz się źle tylko dlatego, że nie wiesz, gdzie skierować te wszystkie nowe i przytłaczające emocje. Powracasz więc do tego, co już znasz — kiedy czułeś się absolutnie najgorzej. Ale szybko znajdziesz metody, aby radzić sobie z bolesnymi emocjami i ukierunkowywać je w znacznie zdrowszy sposób.

Kiedy czujesz się źle, warto, byś zwrócił uwagę na to, jak wiele rzeczy stało się łatwiejszych dzięki Twojemu doświadczeniu. Większość ofiar nawiązuje lepsze przyjaźnie, zdrowsze relacje, rozwija szacunek do samych siebie, ustanawia granice i odnajduje nowy związek z ludzkością.

Negatywność może czasami przypominać toczącą się śnieżną kulę i trzeba pamiętać o tym, jak daleko zaszedłeś. Pochwal się za to, że powstałeś z popiołów.

Przetrwałeś ciemność. Nie musisz się już jej bać.

Zażenowanie

Kiedy ofiary pokonują wczesne, nieprzyjemne etapy żalu, wiele z nich wstydzi się siebie i tego, co nastąpiło po rozstaniu. Osoby te nie mogą uwierzyć, jak nisko upadły, dosłownie błagając inną istotę ludzką o akceptację i

aprobatę. Wydaje się to obrazą wobec własnej duszy. I słusznie.

Co gorsza, zapewne spędziłeś sporo czasu, broniąc swojej osoby wobec każdego, kto słuchał — wytaczając wyobrażone argumenty i próbując wyjaśnić swoją zmienioną postawę, tłumacząc innym, że Twój były wcale nie był idealnym partnerem, jak niegdyś twierdziłeś, lecz toksycznym psychopatą.

Nieświadomie ofiary często dalej szukają akceptacji na zewnątrz, długo po tym, jak toksyczny związek dobiegł końca. To nawyk wyrobiony wtedy, kiedy Twoje poczucie własnej wartości zależało od zmiennych opinii psychopaty. Kiedy dalej stosujesz te wzorce w kontaktach z innymi, możesz skończyć z kilkoma żenującymi wspomnieniami — zwłaszcza jeśli zawsze ceniłeś sam siebie za niezależność i pozytywne nastawienie.

To taka jakby wielka, ciemna chmura wisząca nad Twoimi ogólnie dobrymi wspomnieniami. Twoje życie rozpadło się na kawałki, które potoczyły się wszędzie wokół, co utrudnia Ci uzyskanie klarownej perspektywy i prawdy. Wtedy powoli, w ciągu wielu miesięcy, zaczynasz składać elementy swojego życia w całość. Im dłużej to robisz, tym bardziej zaczynasz rozumieć, co tak naprawdę się stało i jak bardzo Twoje zachowanie mogło wpłynąć na innych.

Ale nie martw się już o to. Przebacz sobie i rusz do przodu — wszyscy inni tak zrobili. Nikt tyle o Tobie nie myśli, ile myślisz Ty sam. Może to brzmi nieuprzejmie, ale uważam, że uczy to sporo pokory. To takie przypomnienie, że każdy człowiek każdego dnia toczy swoje własne bitwy i większość ludzi nawet nie pamięta żenujących rzeczy, które wypowiedziałeś tydzień temu, o ile ciągle im o nich nie przypominasz.

Twoim celem jest skupienie się na teraźniejszości. Tyle wspaniałych rzeczy idzie w Twoją stronę. Odkryjesz więcej prawd o sobie i o świecie, niż możesz sobie wyobrazić. Bo czasami, żeby znaleźć brakujące części siebie, musimy szukać w bardzo dziwnych miejscach.

Powrót dysonansu poznawczego

Stare powiedzenie mówi, że czas leczy rany, i do pewnego stopnia tak jest. Problemem w procesie zdrowienia jest to, że zachęca Cię on do zapomnienia, jak było źle w czasie związku. To taki mechanizm uzdrawiający dla Twojego serca — selektywna amnezja, mająca chronić Cię przed bolesnymi wspomnieniami. Możesz w pewnym momencie nawet myśleć o przebaczeniu swojemu byłemu i spotkaniu się z nim na obiedzie, tylko po to, by w całej sytuacji odnaleźć trochę spokoju.

Nie popełnij tego błędu: zostaniesz tylko wciągnięty w stare gierki. Po prostu dokonujesz projekcji odzyskanego poczucia szczęścia i optymizmu na wspomnienia dawnego związku. To akurat zdrowe, ponieważ pomaga Ci w poradzeniu sobie z dręczącymi Cię myślami. Ale absolutnie nie powinieneś działać pod wpływem tych polepszających się nastrojów. Zwróć uwagę na postępy i pamiętaj, że ruch do przodu jest możliwy tylko dzięki Twoim własnym wysiłkom. Zrozum, że czujesz się lepiej *dzięki* czasowi, który spędziłeś z dala od psychopaty — nie dlatego, że jesteś gotów szukać zgody. Wprowadzenie psychopaty z powrotem do Twojego życia tylko pchnie Cię na sam początek podróży.

Więcej na temat przebaczenia swojemu toksycznemu partnerowi powiem w ostatnim rozdziale tej książki. Na razie Twoim jedynym zadaniem jest kontynuowanie braku kontaktu i dobre traktowanie samego siebie.

Trauma i dwa światy

Jedną z najdziwniejszych części procesu zdrowienia jest poczucie, że istnieją dwa „ja”: jedno radosne, ufające, dusza poprzedzająca związek z psychopatą. I drugie szorstkie, paranoiczne „ja”, lękające się tego, czym się stało. Uważam jednak, że dzieje się tu coś innego.

Zamiast Twoich dwóch „ja”, powiedzmy, że istnieją dwa światy. Świat materialny, który postrzegasz na co dzień, oraz drugi świat, który odczuwasz tylko we własnym sercu — specjalna więź z wszechświatem i wszystkimi jego istotami. Uważam, że jako dzieci rodzimy się ze specjalną więzią z obydwoma tymi światami. Ale w miarę dorastania i uspołeczniania się zaczynamy preferować ten pierwszy. Powoli nasza więź z cichszym światem zaczyna słabnąć.

Aby to zrekompensować, zaczynamy rozwijać silną tarczę — coś, co zadba o nasze bezpieczeństwo i pewność w wybranym przez nas świecie. Tarcza ta opiekuje się naszymi skrywanymi lękami, porażkami i próżnością. Uczymy się osądzać na zewnątrz, zamiast postrzegać do wewnątrz. Czujemy się komfortowo. Od pierwszego dnia rozwijamy naszą tarczę, uczymy się, jak zachować „siłę”. Siła, rzecz jasna, definiowana jest na podstawie świata materialnego.

I wtedy na przestrzeni życia przeciwności losu powoli ścierają naszą tarczę niczym papier ścierny — trudy dnia codziennego, strata, złamane serce. Powoli odbudowujemy naszą więź z tym drugim światem, zyskujemy mądrość i szlachetne współczucie dla ludzi wokół nas. Patrzymy na nasze młodsze „ja” w zażenowaniu, zastanawiając się, jak mogliśmy być tak próżni. A przynajmniej tak to sobie wszystko wyobrażam.

Lecz trauma to coś innego.

Zamiast papieru ściernego nasza tarcza zostaje roztrzaskana na kawałki w jednej chwili. Bez względu na wszystko Twoja tarcza nie wystarcza, by ochronić Cię przed tak wielkim bólem. Rozpada się więc i nie można jej już nigdy odbudować.

W czasie tego brutalnego zerwania więzi wyrywasz się i krzywdzisz innych. Nadmiernie skupiasz się na ich zachowaniu, nie potrafiąc dostrzec własnego — w końcu do tego właśnie przywykłeś. Jesteś zależny, jesteś w potrzebie, desperacko chwytasz się każdego, kto może Cię wysłuchać. Stajesz się jałowy wobec rzeczy, które kiedyś Cię uszczęśliwiały, czule wspominając „dawne ja”, które wydawało się radośniejsze.

Faktycznie się zatraciłeś. Tylko w którym świecie?

Lecząc swoje rany, zaczynasz odnajdywać spokój w miejscach, których nie eksplorowałeś od dzieciństwa. Wyobraźnia, duchowość, miłość. I mam tu na myśli prawdziwą miłość — nie narcystyczną, toksyczną potrzebę uznania, której pragnąłeś od psychopaty. Zaczynasz wypełniać swoją wewnętrzną pustkę za pomocą empatii i współczucia — cech, które były z Tobą od samego początku.

Puste uspołecznianie się już Cię nie zadowala. Szukasz czegoś głębszego, filozoficznej rozmowy z podobnymi Ci osobnikami. Często zauważasz, że nie pasujesz już do różnych społecznych okoliczności, które niegdyś Cię cieszyły. Frustrujesz się, kiedy ludzie nie rozumieją, dlaczego tematy takie jak psychopatia i empatia są tak ważne. Zapominasz, że większość ludzi wciąż żyje pod osłoną swych własnych tarcz — tak jak niegdyś Ty — i dlatego nie docierają do nich te kwestie.

Męczysz się, próbując poruszać się pomiędzy dwoma światami, winą za trudności obarczając swoje dwa „ja”.

Odkrywasz, że bez względu na to, jak bardzo się starasz, nie możesz wrócić do dawnego „ja” — osoby, która wydawała się szczęśliwsza i bardziej niewinna. Ale zaczynasz też zauważać, że Twoje relacje z innymi ludźmi stają się znacznie zdrowsze. Ustanawiasz swoje granice, rozwijasz szacunek do samego siebie i poczucie własnej wartości. Uświadamiasz sobie, że nie potrzebujesz już tarczy, aby być sobą. Faktycznie, dziwna to świadomość.

Z czasem odkryjesz, że w ogóle nie potrzebujesz tarczy, aby być sobą. Przede wszystkim szacunek do samego siebie pochodzi — cóż — od siebie. Dostrzegasz, jak wiele wszechświat może zaoferować tym, którzy są gotowi słuchać.

W miarę odczuwania coraz większego komfortu wobec samego siebie zobaczysz, że trauma wcale Cię nie zniszczyła. Zniszczyła Twoją tarczę i otworzyła Cię na więź z jakimś innym światem — z całą ludzkością. Nie straciłeś swojego dziecięcego zachwytu. Był przy Tobie przez cały czas, a teraz jesteś wystarczająco mądry, by żyć pokojowo w obydwu światach. Szczęśliwie i mądrze.

Możesz odczuwać ból innych, a co za tym idzie, tworzyć głębsze, troskliwsze relacje. Rozumiesz, że masz coś wyjątkowego, czym nie można się podzielić z nikim innym. W słuchaniu cichych zakątków świata odnajdujesz spokój. Nie masz nic przeciwko chwilom samotności, bo to przecież tylko chwila spędzona w innym świecie.

Oto najważniejsza rzecz, którą powinna zapamiętać ofiara traumy: wszystko z Tobą w porządku. Jesteś piękny. Zostałeś wrzucony w wir niemożliwego i przetrwałeś. Twoja niewinność została Ci odebrana bez Twej zgody. Zostałeś pogwałcony. Ale w tym akcie pogwałcenia odzyskałeś coś, czego znalezienie większości ludziom zajmuje całe życie.

Twoja ścieżka może być bolesna, ale jest też wyjątkowa. Wszechświat ma wobec Ciebie inne plany. Pamiętaj, że są ludzie, którym na stałe niedostępny jest świat duchowy. Nie ma w nim miejsca dla psychopatów, dlatego tak bardzo nienawidzą oni ludzi empatycznych. Jesteś denerwującym przypomnieniem czegoś, czego psychopata nigdy nie znajdzie. Umrze tu, w świecie materialnym, nie mając więzi z wielkim wszechświatem.

Czasami, jak wierzę, świat duchowy przenika do świata materialnego. Możesz to poczuć. Przytłaczający smutek, kiedy nie jest Twój. Radość za przyjaciela, która nie jest Twoja. Dziwny „przypadek”, kiedy dwoje ludzi myśli o sobie nawzajem. Nawet w tej książce uważam, że wszyscy jesteśmy ze sobą połączeni.

Wyobraź sobie teraz, jak te dwa światy się łączą. Miejsca, gdzie uczucia i współczucie są jawnie widoczne, manifestują się dla wszystkich. Gdzie nasze dusze szybują niczym ptaki, śpiewając pieśni radości. Dostrzegamy ból drugiej osoby — ciernie owijające zranioną duszę. Migające światła w duszy ofiary. Ale dostrzegamy też radość drugiej osoby — jasne barwy i błyszczące światła promieniujące z serca.

Byłby to wspaniały świat dla nas, ale nie dla psychopaty. Gdyby bowiem światy się złączyły, byłby to świat empatii, w którym psychopaci nie mogliby istnieć.

Pozwól więc nam pracować, aby stworzyć ten świat. Odrzucić ciemność i nauczyć wszystkie empatyczne istoty, jak bardzo są piękne. Nigdy nie wstydź się tego, co Ci zrobiono, ani Twojej przeszłości. Jesteś tu z konkretnego powodu — i to dopiero początek.

Utrata niewinności

Symptomy: głęboki smutek, opłakiwanie straty, samotność, akceptacja, inne spojrzenie na świat, nadzieja, przypadkowo zyskana mądrość.

Istnieje różnica między smutkiem a depresją. Depresja jest pozbawiona nadziei, przerażająca i paraliżuje umysł. Smutek zaś jest piękny — szlachetna chwila, kiedy Twój duch przygotowuje się do nowego początku.

Kiedy zaczynasz odczuwać prawdziwy smutek, to znak, że zbliżasz się do światełka na końcu tunelu. Zamiast skupiać się na wyniszczającej pustce i negatywnych wspomnieniach, Twoje serce jest gotowe do jeszcze jednej, ostatniej przemiany. Skończyłeś opłakiwać stratę drugiej połówki — w zamian jesteś gotów opłakiwać samego siebie. Przechodzisz od nieustającego myślenia o innym do stanu, w którym zaczynasz nagle myśleć, co **Ty sam** straciłeś przez całe to doświadczenie.

Większość ofiar odkrywa, że faktycznie straciła wiele: przyjaciół, pieniądze, okazje do rozwoju kariery, poczucie szacunku do samego siebie, zdrowie, godność. Na szczęście, wszystkie te straty można odwrócić. Odkryjesz, że kiedy powrócisz do korzeni, wszystkie te rzeczy wrócą na swoje miejsce. Niektóre będą nawet lepsze — zwłaszcza przyjaźń i związki.

Ale jest jedna rzecz, której nigdy nie odzyskasz: to Twoja niewinność. Pamiętaj, że niewinność nie ma nic wspólnego z ignorancją czy naiwnością. To tylko dobroduszne przekonanie, że w każdej istocie ludzkiej jest dobro — ufność i miłość, które z całego serca daje się innym. To właśnie niewinność.

Krocząc przez życie, nigdy już nie będziesz postrzegał świata w ten sposób.

Nie twierdzę, że jesteś teraz nadmiernie ostrożny czy wyczerpany przez swoje doświadczenia. Mówię tylko, że od

tej pory będziesz inaczej patrzył na świat i ludzi wokół Ciebie, w bardziej realistyczny sposób. Zamiast automatycznie przypisywać swoją dobroć innym, pozwolisz, by ich czyny mówiły same za siebie. Widzisz, to wcale nie takie złe. Po prostu na początku jest to smutne, ponieważ nigdy nie wiesz, że tracisz niewinność, dopóki ta faktycznie na dobre nie zniknie.

Wiele ofiar psychopatów odkrywa, że tak naprawdę przez całe życie nie wiedziały, jak wyrazić swój smutek i złość. Zamiast tego oczekiwano od nich, że będą radosnymi sługusami dla wszystkich wokół siebie. Dlatego osoby te rozwinęły w sercach to uparte światło, które zawsze starało się dostrzegać w ludziach dobro, bez względu na to, ile dowodów przeczyło jego istnieniu.

W pewnym momencie nauczysz się jednak widzieć, że psychopata to ktoś, kogo Twoje serce nigdy nie będzie mogło rozświetlić. A będziesz z pewnością próbował. To właśnie dysonans poznawczy w całej okazałości. Przez wiele miesięcy będziesz krążył pomiędzy etapami idealizacji i dewaluacji, próbując zrozumieć, który z nich jest prawdziwy. Rozumowałeś, że on naprawdę Cię kochał, bo przecież tak twierdził. Ale patrzyłeś na jego czyny, które nie odzwierciedlały jego słów. Intuicyjnie wiesz, że miłość nie atakuje, nie krytykuje, nie zdradza i nie kłamie. Miłość nie sprawia, że myślisz o samobójstwie. Miłość nie kpi z Ciebie tylko dlatego, że zraniono Twoje uczucia.

Dlatego im więcej o tym myślałeś, tym bardziej narastały w Tobie złość i depresja. Światło w Tobie zaczęło przygasać, kiedy psychopata zaprzątał każdą Twoją myśl. Światło nie mogło zmienić jego zachowania, więc zamiast tego absorbowało je, przygasając coraz bardziej z dnia na dzień.

W miarę upływu czasu odczuwałeś nieopuszczającą Cię wściekłość i pustkę, jakich nigdy wcześniej nie doświadczyłeś. Przez większość procesu zapewne nawet nie

wiedziałeś, jak je wyrazić. Dlatego na zewnątrz pozostałeś tą szczęśliwą osobą, której każdy oczekiwał i potrzebował. Nie chciałeś kogoś zamartwiać własnymi uczuciami. Ale w głębi Ciebie coś się zmieniało. Światło praktycznie zgasło i nagle zacząłeś odczuwać silną urazę oraz irytację wobec wielu ludzi, których uważałeś za swoich przyjaciół.

Po każdej interakcji powracałeś do domu i zaczynałeś godzinami rozmyślać, co właśnie się stało. Kto to był? Na pewno nie Ty. Nie wierzyłeś tak naprawdę w rzeczy, które mówiłeś, i z pewnością nie przepadałeś za plotkami i pomówieniami, które tak im się podobały. Nagle światło w Tobie nie było w stanie usprawiedliwiać tego wszystkiego jako humoru. Zostałeś sam na sam z zimną rzeczywistością, ze świadomością, że otoczyłeś się bardzo niemiłymi ludźmi.

Stajesz się wyczerpaną baterią, od której wciąż oczekuje się, że napędzi rakietę. Nie masz już sił. Chcesz automatycznie kochać wszystkich tak jak kiedyś, ale nie potrafisz. Brak dobroci i powierzchowność frustrują Cię, choć kiedyś tak nie było.

Przez długi czas tak ciepło wspominałeś psychopatę nie dlatego, że był on dobrym człowiekiem, ale dlatego, że sam miałeś w sobie dobroć. Każdego dnia byłeś nagradzany za zaprzeczanie złu i gloryfikowanie średniości. Teraz utożsamiasz związek ze swoim własnym światłem, ale nie znaczy to, że naprawdę czynił Cię szczęśliwym. Oznacza tylko, że Twoja niewinność czyniła Cię szczęśliwym, ponieważ chroniła Twoje szlachetne serce.

Ta zdolność do odróżniania niewinności od prawdziwego szczęścia jest niezbędna dla procesu zdrowienia. To, że niegdyś czułeś się wspaniale z psychopatą i przyjaciółmi, którzy regularnie Cię obrażali, nie oznacza, że życie było wtedy cudowne. Tak samo to, że teraz odczuwasz smutek, nie oznacza, że Twoje życie jest złe. Wręcz przeciwnie, Twoja bieżąca sytuacja wydaje się lepsza niż kiedykolwiek.

Po prostu masz problemy z cieszeniem się światem, pozbawiony swojego światła.

Ale nie musi tak być. Twoje światło nigdy Cię nie zostawiło — po prostu czeka. Tak, jest teraz trochę nieśmiałe. Kiedy jednak będziesz rozwijać szacunek do samego siebie i ustanawiać granice, światło zacznie powoli migotać. A w miarę zgłębiania przez Ciebie miłości i duchowości światło powróci, silniejsze niż kiedykolwiek.

Tak wiele ofiar tęskni za powrotem do życia „normalnego” i „szczęśliwego”, ale jak dużo z tego było rzeczywiście prawdziwe? Jak wiele tamtych chwil spędziłeś, desperacko próbując zastąpić negatywność pozytywnością? Jak wiele z tamtych wydarzeń było projekcją, kiedy inni ludzie byli zajęci projekcją własnej trucizny na Ciebie? Kiedy Twoje światło przygasa, zwłaszcza po takiej traumie, znacznie trudniejsze staje się dokonywanie projekcji dobroci na innych ludzi.

Wierzę więc, że nie do końca tęsknisz za swoją przeszłością, a raczej za utożsamianą z nią Twoją światłością.

Zauważyłem, że żaden użytkownik *PsychopathFree.com* nie chce odczuwać tej ciemności. Ani jeden z nich. Nie chcą być ofiarami. Chcą odzyskać szczęście i radość. Odczuwają palącą złość w związku z byciem wściekłymi. Przez całe życie praktykowali przebaczanie tylko po to, by napotkać w życiu coś, czego nie da się wybaczyć. Dlaczego? Po co to wszystko? Dlaczego ich tożsamość musiała zostać zniszczona w ten sposób, zostawiając ich tak wypalonymi i wyczerpanymi?

Z czasem znajdziesz własne odpowiedzi na te pytania. Twoja niewinność była pięknym darem, ale paradoks jest taki, że nigdy nie wiedziałeś, że ją posiadasz. To dlatego tak bardzo starałeś się przelewać tyle miłości i troski na innych

ludzi. Ponieważ nie poczułeś jeszcze tej miłości osobiście. Dzięki procesowi zdrowienia wykonujesz ten ostatni krok. Choć proces nie jest komfortowy, to odnajdujesz szacunek do siebie i zaczynasz ustanawiać zdrowe granice. Zamiast próbować dopasować się do innych, zastanawiasz się, dlaczego ludzie nie zachowują się bardziej jak Ty. Dlaczego nie są empatyczni, współczujący, kochający, kreatywni, otwarci, dobroduszni, odpowiedzialni, troskliwi… Nie są szlachetnymi duszami, które kroczą po ziemi, a ich dotyk niesie jedynie dobroć.

Kiedy światło znika, nie możesz już go użyć, by naprawić swoją rzeczywistość. Zamiast tego zaczynasz otaczać się ludźmi, którzy naprawdę współdzielą i doceniają Twoje najcudowniejsze cechy. Nie da się odkryć całej tej magii, dopóki Twoja niewinność nie zniknie, dając Ci okazję do zobaczenia świata takim, jaki naprawdę jest — jaki naprawdę jesteś Ty.

W tej podróży chodzi o Ciebie, zawsze tak było. Kiedy to odkryjesz, będziesz w końcu gotów, by wznieść się wolny.

WOLNOŚĆ

Możesz uwolnić swego ducha tą samą wyobraźnią, której niegdyś użyłeś, by go zniewolić. Dzięki tej wiedzy możesz wziąć pełnię odpowiedzialności za osobę, którą wkrótce się staniesz.

Patrząc wstecz, krocząc do przodu

Kiedy już naprawdę i całkowicie odseparujesz swojego ducha od psychopaty, będziesz w stanie patrzeć wstecz na całe doświadczenie z mniej emocjonalnej perspektywy. Zaczniesz rozumieć, że nic nie tracisz — tak naprawdę to Ci się poszczęściło.

Wiem, że na początku to tak nie wygląda. Zawsze masz wrażenie, że to on wygrywa, ponieważ to obraz, który psychopata pokazuje światu. Psychopaci zawsze zdają się wygrywać, ponieważ potrafią stosować przemoc i wymieniać ofiary na nowe, mając na twarzy wielki uśmiech, jednocześnie jawiąc się niewinnymi i radosnymi w oczach całego świata. Kiedy Ty jesteś na dnie, on wydaje się szczęśliwszy niż kiedykolwiek. Lecz to tylko iluzja — sztucznie stworzony sukces, mający na celu zaimponowanie innym i wywołanie negatywnych uczuć u wcześniejszych ofiar. Nie jest to zachowanie zwycięzcy. To zachowanie przegranego, desperacko próbującego przekonać samego siebie i innych, że jest lepszy. Psychopata jest niezdolny do odczuwania wszystkich cudownych ludzkich emocji: miłości, zaufania i współczucia. Tak, udało mu się wykręcić swój ostatni numer, ale fakt, że człowiek dostaje to, czego chce, nie czyni go jeszcze zwycięzcą.

Pogalopował więc w stronę zachodzącego słońca ze swoim nowym partnerem, ale zapominasz o czymś ważnym. Jak istota ludzka może nagle z osoby stosującej przemoc zmienić się w nową, kochającą osobę przy kimś innym? Nie może. To emocjonalnie i logicznie niemożliwe.

Możesz pragnąć, aby psychopata zerwał z nową ofiarą, tylko dla walidacji. Ale nie zrobi to żadnej różnicy. Psychopata będzie powtarzał cykl do swojej śmierci lub do chwili, kiedy ustatkuje się z wygodną ofiarą. Nie musisz czekać w pobliżu, żeby sobie popatrzeć. Psychopata utrzyma płytką iluzję sukcesu i szczęścia bez względu na wszystko. Nigdy nie zyskasz satysfakcji z jego upadku. Zamiast tego zrozumiesz, że jego całe życie jest upadkiem — fikcją.

Anomalia

Anomalia (rzeczownik): coś, co odbiega od normy, standardu lub tego, co oczekiwane.

W czasie trwania związku z psychopatą i już po nim zapewne zachowujesz się w sposób, którego sobie nawet nie wyobrażałeś: wyskakujesz na innych, błagasz, prosisz, szukasz zemsty, piszesz okropne listy, intensywnie przepraszasz, obwiniasz siebie i innych — na pewno nie jest to Twoje zwykłe, radosne i dobroduszne „ja”. Zapewne wstydzisz się tego zachowania, ale trzeba pozwolić tym wspomnieniom odejść. Każdy emocjonalnie zdrowy człowiek będzie mocno reagował na przemoc emocjonalną. A to, że się tego wstydzisz? To wyrzuty sumienia, które świadczą, że sumienie to posiadasz.

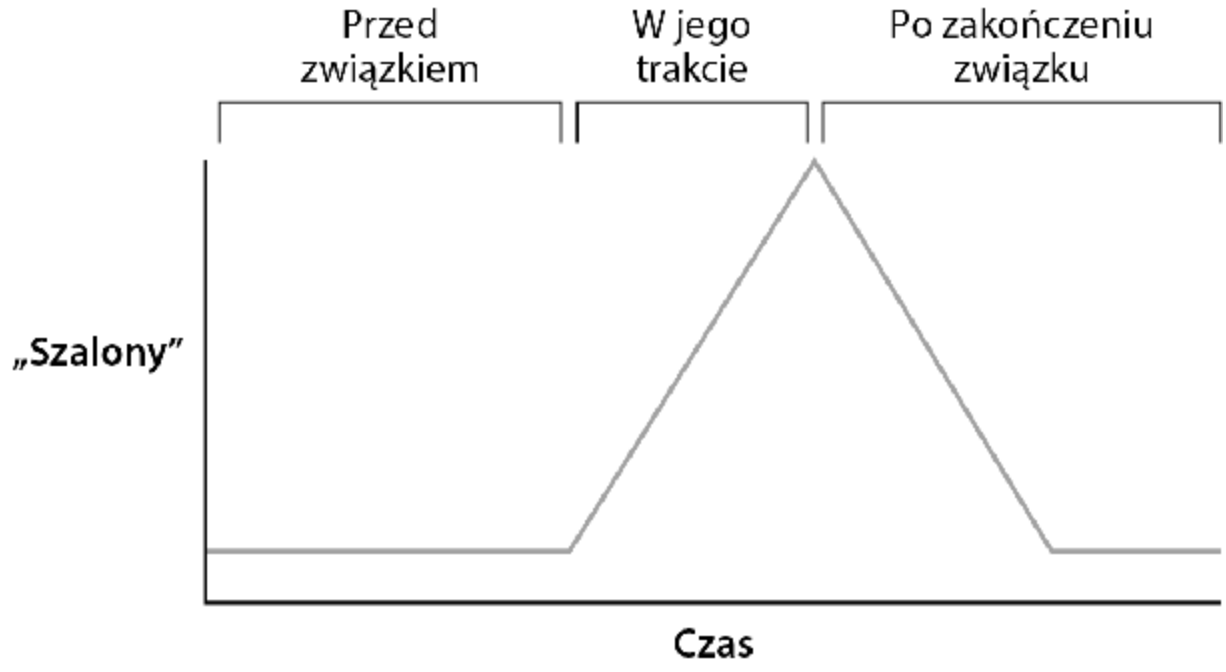
Na etapie idealizacji oszustwem wciągnięto Cię w oszalałą ekscytację. Na etapie przemocy robiłeś wszystko, co w Twojej mocy, aby trzymać się sztucznego snu. Na etapie milczenia, miotając się na boki, próbowałeś zrozumieć, co zrobiłeś źle (czy wiesz, że milczenie uruchamia w mózgu te same receptory, co ból fizyczny?). A po tym wszystkim widziałeś, jak Twój były radośnie uciekł z inną osobą, o której istnieniu nie miałeś pojęcia.

Jak serce dowolnej osoby mogłoby to wszystko wytrzymać?

Odpowiedź brzmi: nie mogłoby. To dlatego cała Twoja osobowość wydaje się zmieniać w inną, której nie potrafisz rozpoznać. Twoje reakcje emocjonalne implodowały jedna na drugiej, wszystko w bardzo ludzkiej próbie zareagowania na całkowicie nieludzkie doświadczenie. A teraz masz wiele wstydliwych wspomnień i wątpliwości dotyczących Twej dobrej natury.

Lecz czy którekolwiek z tych zachowań było dla Ciebie normalne?

Nim psychopata pojawił się w Twoim życiu, nigdy się tak nie zachowywałeś. Kiedy osoba ta zniknęła z Twojego życia, nigdy się tak nie zachowywałeś. Jaki z tego wniosek? Jestem wzrokowcem, więc przygotowałem wykres, który ilustruje całą sprawę.



Zakładając poziom określający częściowe szaleństwo przeciętnego człowieka oraz oczekiwane szaleństwo na

etapie zdrowienia, skok na wykresie wydaje się anormalnie wysoki (naukowo mówiąc, oczywiście). Jeśli weźmiesz pod uwagę to, że ten skok na wykresie nie pojawił się w żadnym innym związku, nagle mamy bardzo przekonujący dowód, że „szaleństwo” może faktycznie być anormalne.

Ta anomalia miała charakter sytuacyjny — konkretny tylko dla tego dziwnego i bardzo bolesnego doświadczenia. Na etapie zdrowienia uspokojenie się i dotarcie do pewnego zdrowego (zdrowszego) poziomu, do równowagi, zajmuje trochę czasu. Ale chcę powiedzieć, że proces zaczyna się, kiedy wprowadziłeś zasadę braku kontaktu, nie wcześniej. Co mówi to o wpływie psychopaty na Ciebie? Czy był pozytywny, czy negatywny? Patrząc na swoją Stałą, czy kiedykolwiek doświadczyłeś takich skoków na wykresie?

Pamiętaj, że Twój mózg zapewne będzie płatał Ci figle. Będziesz sobie myślał: „Cóż, zareagowałem tak mocno, ponieważ była to najsilniejsza miłość w moim życiu” lub „Jestem smutny, ponieważ straciłem najlepszą rzecz, która mi się kiedykolwiek przytrafiła”.

To dlatego proces zdrowienia jest taki ważny. To dla nas czas, by odkryć, że uczucia te nie są ani naturalne, ani zdrowe. Zakochanie się to bardzo intensywny proces, ale nie powinien wywoływać poczucia desperacji, niepokoju i lęku. Tak samo rozstania zawsze bywają bolesne, ale nie powinny sprawić, że stajesz się niemożliwym do rozpoznania cieniem swojego dawnego „ja”.

Psychopata bardzo by chciał, abyś wierzył, że mieliście ze sobą idealnie zdrowy związek — że po prostu padłeś zbyt mocno i zbyt szybko. Tak naprawdę drwi z pomysłu, że ktokolwiek musiałby „dochodzić do siebie” po spotkaniu z nim, ponieważ on sam nie czuje czegoś takiego jak złamane serce czy dewastacja. Kiedy więc następnym razem Twoi przyjaciele, rodzina czy byli sprawią, że poczujesz się winny za czas, który poświęcasz na uzdrowienie siebie, pamiętaj,

że proces zdrowienia również jest anomalią. Masz pełne prawo poświęcić tyle czasu i energii, ile potrzebujesz, aby poczuć się lepiej, ponieważ dochodzisz do siebie po doświadczeniu, które bardzo odbiegało od normy.

Gdziekolwiek więc teraz jesteś — czy to środek toksycznego związku, pustka po rozstaniu, czy wstyd za swoje dziwne zachowanie — przebacz sam sobie. Jeśli spędziłeś całe życie, będąc cierpliwym i dobrym wobec innych, nie zaczynaj kwestionować poczucia swojej jaźni tylko z powodu tego, co toksyczny związek z Tobą zrobił. Popatrz na te chwile, zaakceptuj, że były anormalne, i bądź wobec siebie dobry.

Wziąłeś odpowiedzialność za swoją anomalię. Psychopata nigdy nie weźmie odpowiedzialności za to, jak zachowuje się *każdego dnia*.

List do następnej ofiary

Prawie w każdym toksycznym związku jest jeszcze jeden gracz: Twój następca. Najpierw osoba ta jest głównym obiektem Twojej odrazy i nienawiści w procesie zdrowienia. Utożsamiasz ją z kimś, kto rozbił dom. Szczęśliwie ucieka z Twoim byłym, obnosząc się z nim na Facebooku, a Ty zostajesz szalonym, zazdrosnym eks. Ta osoba odebrała Ci marzenia.

Z czasem zaczniesz jednak dostrzegać, że osoba ta tak naprawdę uratowała Ci życie.

Oto list do każdego „następnego celu”. Nie sugeruję, byś go komukolwiek wysyłał. Nic by to nie dało, a mogłoby Cię jeszcze bardziej zranić, wciągając Cię ponownie w toksyczną relację. Ale wszyscy chcemy dojść do etapu, w którym możemy napisać taki list, i podejrzewam, że w retrospekcji wszyscy chcielibyśmy, aby był to list wysłany.

Drogi ____:

Nie mogę się z tobą kontaktować bezpośrednio, bowiem jedynie wciągnęłoby mnie to ponownie w świat szaleństwa, do którego nie mam ochoty wracać. Lecz mam nadzieję, że przeczytasz ten list i zrozumiesz, że zawsze są dwie strony tej samej opowieści. Jedną już znasz. Teraz czas na drugą.

Nienawidziłem cię. Patrzyłem, jak uciekasz z miłością mojego życia, szczęśliwie i bezwstydnie pokazując światu, coś uczynił. Wiele tygodni zajęło mi zrozumienie, że ta niewierność toczyła się już od dawna, kiedy mój związek jeszcze trwał. Wiele miesięcy zajęło mi uświadomienie sobie, że mój ból i łzy były używane jako narzędzia, aby sztucznie wywołać u ciebie sympatię. A teraz wiele lat zajmie mi podniesienie się z lęku, będącego efektem triangulacji z inną osobą.

Ale już nie czuję do ciebie nienawiści. Boję się o ciebie.

Choć mamy różne osobowości, ciała i dusze, to kiedy mowa o tym związku, jesteśmy tacy sami.

Widzisz, niegdyś czułem ekscytację, tak jak ty teraz. To ja byłem wyjątkowy. Najpiękniejszy, idealny, pozbawiony wad. To ja ratowałem partnera przed bólem jego wcześniejszych, szalonych byłych. To ja okazywałem mu troskę wobec okropności tego, jak byli go traktowali. To ja byłem tym, kto w końcu uczynił partnera szczęśliwym, po tych wszystkich jego strasznych związkach. Partner mnie ubóstwiał. Spędzał ze mną każdą chwilę, pisząc wiadomości tekstowe, poświęcając mi ciągle uwagę.

Brzmi znajomo?

Warto się zastanowić, jak w tak krótkim czasie stałem się szalony. Dwubiegunowy, zazdrosny. Czepliwy,

łaknący kontaktu, toksyczny. Jak to się stało? Czy naprawdę człowiek może tak nagle się zmienić, z nieskazitelnego w okropieństwo? A co więcej, czy naprawdę to możliwe, że wszyscy eks nagle oszaleli? A co z eks przed tymi wszystkimi eks?

Wspólny mianownik powoli zaczyna być oczywisty.

Tak długo karałem samego siebie. Naprawdę wierzyłem, że zasługuję na ból. Myślałem, że coś musiało być ze mną nie tak, skoro on uciekł ode mnie z inną osobą.

Ale wtedy uświadomiłem sobie, że niegdyś byłem tą inną osobą. Byłem tobą.

I dlatego rozumiem, że nie mogę uratować cię przed tym koszmarem. Ofiary psychopatów nie mogą uciec, kiedy zostaną już pochwycone. Do końca związku będziesz zaprzeczał rzeczywistości i wymyślał powody mające cię przekonać, że jesteś wyjątkiem. Będziesz siebie okłamywać, desperacko próbując odzyskać idealny sen. Ale kawałek po kawałku, twoja tożsamość zacznie się rozpadać. Psychopata będzie niszczył twoje granice, aż w pewnym momencie nie będziesz wiedzieć, kim jesteś.

Inna osoba pojawi się na scenie. To nieuniknione w związku z narcystycznym drapieżnikiem. Psychopata będzie cię trzymał w pułapce tak długo, jak się da, jak niegdyś mnie. Twoje coraz agresywniejsze reakcje będą wykorzystywane przeciwko tobie, aby wzbudzić u nowej ofiary sympatię.

W końcu zaś staniesz się mną.

Tego właśnie się lękam. Nie życzę ci bólu i cierpienia, którego doświadczyłem, nie życzę tego nikomu. Wiem, że nie miałeś złych intencji. Wiem, że zostałeś

wciągnięty w pułapkę tymi samymi kłamstwami, których użyto przeciwko mnie.

Opowieść, którą poznałeś, była fałszywa. Miała wzbudzić w tobie litość, była opracowana, aby zabawić się twoją baśnią i pochłonąć twoje serce. Dziś w to nie uwierzysz, ale pewnego dnia list ten nabierze sensu. Brutalnego, łamiącego serce sensu.

Mogę mieć tylko nadzieję, że kiedy nastąpi już to, co musi nastąpić po zakończeniu twojego toksycznego związku, wtedy list ten okaże się dla ciebie niezwykle pomocny. Mogę mieć nadzieję, że list dostarczy ci narzędzi, których nigdy nie dostarczono mi. Kawałek układanki, abyś mógł rozpocząć swoją podróż.

Nie nienawidzę cię. A on tego by właśnie chciał.

Nie będę robił tego, czego on pragnie, uczestnicząc w jego trójkątach, szerząc zazdrość i nienawiść, aby wypełnić pustkę w jego sercu.

Udało mi się dostać na drugą stronę i wiem, że tobie też się uda. Proszę, miej tę samą empatię wobec osoby, która cię zastąpi. Cykl przemocy możemy przerwać tylko współczuciem dla siebie nawzajem, uświadamiając sobie, że ludzkie istoty zasługują na traktowanie z szacunkiem, dobrocią i szczerością.

Życzę ci miłości, nadziei i przede wszystkim wolności.

Introspekcja i lęki

Manipulowano Tobą. Byłeś obrażany, degradowany, umniejszany i ignorowany. W pełni odpowiedzialny za to jest psychopata. Nieważne, czy byłeś podatny na zranienie, otwarty, niepewny — żadna istota ludzka nie powinna wykorzystywać innej. Nic z tego, co się zdarzyło, nie było Twoją winą.

Do tej pory zapewne dokształciłeś się z zakresu zachowań psychopatycznych, poznałeś sygnały alarmowe i dokonałeś walidacji własnego doświadczenia. Powinieneś czuć odrazę wobec zachowania psychopaty i pragnąć nigdy go już nie widzieć. Mam nadzieję, że znalazłeś komfortowe miejsce po doświadczeniu wszystkich etapów żalu — na drodze do przebaczenia sobie, do uzdrowienia i miłości. Ale wciąż możesz tkwić w miejscu pełnym niepewności, lęku, braku zaufania wobec własnego osądu, myśląc, że ślepo zakochałeś się w psychopacie, i martwiąc się, że nie możesz już sobie ufać w podejmowaniu dobrych decyzji w przyszłości. Dobrze by było, gdybyś zaczął spotykać się z zawodowym terapeutą lub uczęszczać na spotkania grupy terapeutycznej. Mam nadzieję, że znalazłeś wsparcie, którego potrzebujesz, aby podnieść się po doświadczonej traumie, i że znajdziesz stabilny grunt, wchodząc w życie wolne od psychopatii.

Jednakże, choć wsparcie jest niezbędne, przychodzi czas, kiedy będziesz musiał w końcu znów zaufać samemu sobie. Książka ta i forum Psychopath Free to nie kule inwalidzkie, pomagające Ci chodzić — to kamienie milowe. Prędzej czy później wszystkie ofiary muszą nauczyć się samodzielnie podejmować decyzje, nie szukając opinii u innych wokół

siebie. Lepsze wybory życiowe pochodzą z naszego wnętrza i będziesz wiedział, że je podejmujesz, ponieważ Twoja intuicja i szacunek wobec samego siebie eksplodują. Nie będziesz już potrzebował akceptacji z zewnątrz.

Introspekcja to świetny sposób na odkrycie, dlaczego w ogóle szukasz akceptacji. Może to mieć korzenie w dzieciństwie, dawnych związkach czy relacji z psychopatą — albo dowolnej kombinacji tych rzeczy. Aby lepiej zrozumieć, jak do tego wszystkiego doszło, musisz spojrzeć wstecz na związki i przeanalizować ówczesną toksyczną dynamikę. Techniki kopiowania przez psychopatę są tak naprawdę niesamowitą, jedyną w swoim rodzaju okazją do spojrzenia na własne demony.

Lustereczko, powiedz przecie

Czas zacząć zadawać pytania. Dlaczego do tego doszło? Co jest Twoimi czułymi punktami? Oczywiście, że nie są one Twoją winą, ale ważne jest zrozumienie, w jaki sposób można było Cię wykorzystać. Pomoże Ci to w dalszym rozkładaniu więzi ze swoim byłym oraz w ochronieniu się przed dowolną przemocą emocjonalną w przyszłości.

Twoje doświadczenie dotyczy kultywowania zdrowego szacunku do samego siebie, pochodzącego z Twojego wnętrza, nie z walidacji przez zewnętrzne źródło. Wszyscy mamy lęki i próżności — wielu z nich nie jesteśmy nawet świadomi. Prawdziwe poznanie samego siebie płynie z praktykowania introspekcji i stawania się świadomym tych drobnych wad.

Tę część zostawiam Tobie, ale wspomnę o kilku najczęstszych powodach, dla których ofiary wpadają w sidła psychopaty: wygląd, pieniądze, kariera, niespełnione małżeństwo, pragnienie uwagi, pragnienie bycia

docenionym, strach przed samotnością. Grzebiąc głębiej, odkryjesz wiele lęków, które były źródłami tych powodów: *Jego dobry wygląd walidował moją własną atrakcyjność. Boję się o stabilizację finansową i moją zdolność do utrzymania samej siebie. Pragnąłem jej udanej kariery, żeby udowodnić, iż sam odniosłem sukces. Jego uwaga sprawiała, że czułam się piękna, interesująca, wartościowa itp.*

Teraz przypatrz się swojemu związkowi z psychopatą. Czegokolwiek potrzebowałeś najbardziej, on to walidował i dostarczał. Zwróć szczególną uwagę na konkrety jego nadmiernych pochlebstw. Są tym, dla czego szukasz walidacji.

Czym więc są Twoje lęki i niepewności? Weź kartkę i spisz listę. Uratuje Ci to w przyszłości życie. Kiedy staniesz się świadom tych rzeczy, staniesz się również świadom ludzi, którzy próbują nimi manipulować. Nawet lepiej, możesz wtedy zacząć wprowadzać zmiany — rozwijać samego siebie, polepszać swoje życie. Przykładowo, dlaczego miałbyś kogoś potrzebować do podkreślania Twojej atrakcyjności, żeby czuć się atrakcyjny w swoim sercu?

Ci, którzy pokonali własne demony, będą całkowicie niepotrzebni dla psychopaty. Nie będziesz podatny na jego manipulacje, jeśli nie potrzebujesz walidacji, zamiast tego po prostu uciesz się z komplementu od czasu do czasu. Psychopaci żywią się niezdrowymi potrzebami, nie zaś codzienną dobrocią. Z czasem odkryjesz, że coraz mniej i mniej jesteś przyciągany do tych, którzy zanadto prawią Ci komplementy.

Pamiętaj, że istnieje inny rodzaj podatności: ten dobry. Twoje marzenia — fantazje seksualne, cele życiowe, podboje romantyczne, może chęć założenia rodziny — to piękne, dobre rzeczy, które czynią Cię człowiekiem, ale sprawiają też, że jesteś otwarty na manipulacje. Nie

pozwól, aby doświadczenie z psychopatą zniszczyło te rzeczy. Nigdy nie możesz pomylić swoich namiętności z wadami. Tak samo Twoja empatyczna natura nie jest słabością — choć psychopata z pewnością sprawił, że zacząłeś to kwestionować.

Tchórzliwa miłość

Psychopata nie tylko oferuje Ci komplementy, lecz także trenuje Cię do ich odwzajemniania. Na samym początku cały czas wysyła wiadomości tekstowe i pragnie wiedzieć, co w danej chwili robisz. Jeśli nie odpowiesz wystarczająco szybko, od razu wyśle kolejne wiadomości z komplementami. Na początku wydaje się, że naprawdę Cię lubi — że jesteś odpowiedzią na jego lęki, niepewności i szalone eks. Powoli przyzwyczajasz się do tego, polegasz na jego wiadomościach w roli źródła szczęścia i poczucia własnej wartości. To w tym momencie psychopata zaczyna zakręcać kurek. Kiedy wpadniesz już w pułapkę, on nagle wyda Ci się znudzony i zirytowany Twoimi próbami kontynuowania dynamicznego związku, który na początku stworzył. Twoja ekscytacja związana ze znalezieniem idealnej miłości nagle przemienia się w ciągły lęk przed jej stratą. W ten sposób tchórze kształtują u innych ludzi „miłość”. Ponieważ są niemożliwi do pokochania w swej prawdziwej postaci, od młodego wieku uczą się, jak sztucznie formować desperację i pożądanie.

Współczucie dla złego

Uroczy. Czarujący. Milusi. Często słyszysz te określenia, jak opisują psychopatę. To wszystko część jego planu. Zapewne nigdy nie kręciły Cię arogancja, chamstwo i nadmierna pewność siebie. Przeciwnie, wolisz niewinnych, wzbudzających sympatię partnerów — takich, którzy mówią Ci, że tylko Ty sprawiasz, że czują się szczęśliwi. Ale wtedy coś się zmienia. Zamiast być osobą, która go uszczęśliwia, desperacko pragniesz, by to on uszczęśliwił Ciebie. Wśród większości ofiar można dostrzec dziwny wzorzec: zmianę w mgnieniu oka od „oferowania mu uwagi” do „potrzebowania samemu uwagi”. Jak doszło do tej zmiany?

W jaki sposób utraciłeś szacunek do siebie na rzecz kogoś, kto go w ogóle dla Ciebie nie miał?

Kiedy pierwszy raz spotkałeś psychopatę, zapewne mu współczułeś. Było w nim tyle czynników wzbudzających to współczucie: wykorzystywanie przez eks, kompleksy związane z wyglądem, no i wydawał się taki nieszczęśliwy, kiedy Cię poznał itp.

To w tym miejscu do gry wchodzi Twoja empatia. Dobrze to znasz: widzisz kogoś, kto czuje się gorszy, i wiesz, jak sprawić, żeby poczuł się lepiej. Chcesz go uzdrowić. Dajesz więc z siebie wszystko, by pomóc komuś stanąć na nogi.

Psychopata wydaje się szczerze wdzięczny za Twoje wysiłki. Porównuje Cię do swoich byłych, idealizuje Cię ponad wszystko inne. Cała Twoja energia ma w końcu jakiś cel, a Ty sam jesteś tak bardzo doceniany.

Wiele ofiar wspomina nawet, że na początku psychopata w ogóle ich nie pociągał. Lecz z czasem zaczynasz go widzieć jak najprzystojniejszą osobę na świecie. Nie możesz nawet o nikim innym myśleć w kontekście seksualnym. Jak do tego doszło? Przelewając całą swoją siłę empatyczną w uzdrawianie jego rzekomych niepewności, docierasz do miejsca, kiedy naprawdę zaczynasz wierzyć we własne słowa. Mówisz mu, że jest mądry, zabawny, atrakcyjny, ma udane życie, w końcu zaś zaczynasz w to wszystko osobiście wierzyć.

Zaczynasz też obsesyjnie udowadniać swoją lojalność, ponieważ wierzysz, że źródłem jego problemów są skrywane lęki i negatywne doświadczenia. Otwierasz się więc na niego i mówisz, jak bardzo go potrzebujesz. Jeśli wystarczająco się na niego otworzysz, odsłonisz czułe punkty, z pewnością uda mu się pokonać jego własny kompleks niższości.

Ale taki jego problem nie istnieje, nigdy nie istniał.

Teraz już wiesz, że poświęciłeś czas na naprawianie iluzji: byłeś przekonany, że psychopata miał szczęście, że Cię spotkał. Zapewne nie lubiłeś tego w swoim związku, więc podbudowałeś partnera, abyście stali się równi. I w ten właśnie sposób wpadłeś w pułapkę: dzięki współczuciu. Jeśli postrzegasz psychopatę jak dziecko, zaczynają działać Twoje naturalne instynkty i robisz wszystko, co możesz, by pokazać, jak bardzo Ci zależy. Zapewne w ten sposób radziłeś sobie z ludźmi przez całe życie: kiedy innym brakowało pewności siebie, Ty próbowałeś budować ją za nich.

Podobnie jak psychopata, tak i Ty zapewne potrafisz wyczuć ludzkie obawy. Różnica leży w tym, co zrobisz z tą umiejętnością. Psychopata postrzega ludzkie niepewności jako narzędzie do manipulacji i kontroli. Osoby empatyczne zaś starają się uleczyć obawy za pomocą miłości i współczucia. To dlatego wiele ofiar odkrywa, że po rozstaniu z psychopatą otoczone są negatywnymi osobami: ponieważ przez długi czas ich poczucie własnej wartości opierało się tylko na uszczęśliwianiu nieszczęśliwych ludzi.

Kiedy więc pojawił się psychopata, byłeś gotów zrobić wszystko, co w Twojej mocy, aby podbudować jego szczęście. Ciągle komplementowałeś jego wygląd, płaciłeś na randkach, śmiałeś się z jego żartów nawet wtedy, kiedy nie były śmieszne. W zamian byłeś przytłaczająco doceniany za to, że dałeś jego życiu sens. Twoje poczucie własnej wartości podskoczyło, ponieważ psychopata je karmił.

Jednak gdzieś w czasie trwania tego szaleństwa karta się odwróciła. I to bardzo szybko. Zamiast współczująco podbudowywać szczęście biedaczyska, zacząłeś desperacko pragnąć od *niego* aprobaty. Psychopata zaczął jasno pokazywać, że wcale nie potrzebuje Twojej uwagi. Tak naprawdę to zacząłeś go irytować. Kiedy prawiłeś mu

komplementy, w zamian dostawałeś śmiech albo obłudne: „Ty też, kochanie”. Jakbyś to Ty stał się nagle biedaczyskiem, a on przejął pałeczkę.

Dodatkowo, psychopata upewnił się, że wiesz, iż pozyskuje uwagę dla siebie również z innych źródeł. Twoje zdolności uszczęśliwiania go wcale nie były takie unikalne. Triangulacja była czystą torturą.

Wykorzystał milczenie, aby karać Cię i drwić z Twojej niegdyś potrzebnej litości. Zaczynasz czuć się głupio, nieatrakcyjnie, niepotrzebnie, nędznie. Twoim rozwiązaniem jest dalsze poświęcanie samego siebie, aby zrobić miejsce na jego „uczucia”. Tłumisz żale związane z jego kłamstwami albo triangulacją, ponieważ dał Ci jasno do zrozumienia, że nie będzie tolerował takich uwag.

Czy widzisz, co się stało? Upewnił się, że to on trzyma pałeczkę. A co najstraszniejsze, pomimo Twoich przekonań, pałeczka nigdy nie była w Twoich rękach. Wszystko, co zrobił, to przekonał Cię do takiej iluzji. Dał Ci fałszywą pewność siebie i poczucie znaczenia, więc szybko się przed nim otworzyłeś. To dlatego tak szybko zaufałeś psychopacie i wpuściłeś go do swojego życia, nie zastanawiając się nad tym zanadto.

To dlatego też wielki finał był straszniejszy niż cokolwiek innego w Twoim życiu. Było to jawne zadeptanie Twojego poczucia własnej wartości. Całe to poczucie zainwestowałeś w psychopatę, dając mu tym samym moc odebrania Ci tej wartości. Nigdy nie dostrzegłeś gierki, w którą grał, ponieważ byłeś zbyt zajęty zaspokajaniem jego dziecięcej osobowości. W końcu jakże dziecko miałoby spiskować przeciwko Tobie, używając manipulacji i dominacji? A potem stwierdził: „Szach i mat”, kiedy Ty myślałeś, że gracie tylko w warcaby.

Najtrudniejsze jest to, że po prostu uzależniłeś się od pochlebstw i uwagi, które Ci zaoferował. Naprawdę zaś byłeś bardziej uzależniony od docenienia w zamian za to, co mu dałeś, ponieważ podnosiło to Twoje poczucie własnej wartości. Bez doceniania z jego strony czułeś się pusty i to dlatego właśnie podniesienie się po rozstaniu z psychopatą zajmuje tyle czasu. Nie dochodzisz do siebie po małym romansie; odbudowujesz swoje poczucie własnej wartości od zera.

I to też dlatego stajesz się tak wrażliwy na reakcje kolejnych partnerów. Póki nie przejdziesz procesu zdrowienia, będziesz tylko próbował znaleźć coś, co zastąpi utraconą akceptację — coś, co da Twojemu życiu nowe znaczenie.

W tym wszystkim jest jeszcze dobra wiadomość, ważniejsza niż wszystko, co opisałem wcześniej. Kiedy zaczniesz proces zdrowienia, Twoje życie zmieni się na zawsze. Zaczniesz odnajdywać olbrzymie poczucie własnej wartości w swoich cechach, zachowaniu i w sercu. Pamiętasz tych negatywnych ludzi, o których wcześniej wspomniałem? Powoli, choć pewnie zaczną oni znikać z Twojego życia. Najpierw kwestionujesz siebie i wspominasz, jaki byłeś przy nich „szczęśliwy”. Ale kiedy redefiniujesz poczucie własnej wartości, zaczynasz sobie uświadamiać, że to *Ty* tworzysz to ich szczęście. Tak jak w związku z psychopatą, myślałeś, że ludzie ci potrzebują Twojego szczęścia. Cóż, teraz to już nie jest Twoja sprawa. Czekają Cię inne, lepsze rzeczy.

Jaką masz osobowość?

Czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego nie znosisz konfliktu i krytyki, podczas gdy inni zdają się nie mieć z tym problemu? Czy zastanawiasz się, dlaczego umiesz się

cieszyć ciszą w samotności, podczas gdy inni jej nie znoszą? Czy czasami czujesz się samotny i nierozumiany, podczas gdy nikt inny nie doświadcza świata w ten sam sposób co Ty?

Na naszym forum jednym z najpopularniejszych tematów jest ten poświęcony testowi osobowości Myers-Briggs. Jeśli nigdy go nie robiłeś, to powinieneś! Odwiedź stronę *personalities.psychopathfree.com* i sprawdź szybki quiz, poczytaj o każdym z rodzajów osobowości i zobacz wyniki innych osób. Przede wszystkim test ten jest wskaźnikiem typu osobowości, który sprawdza, w jaki sposób podejmujesz decyzje i jak postrzegasz świat. Następnie przypisuje Cię do jednego z szesnastu różnych rodzajów osobowości.

Oczywiście, każda istota ludzka jest jedyna w swoim rodzaju i nie będzie idealnie pasować do ram razem z miliardami innych osób, lecz wiele ofiar stwierdziło, że test jest bardzo pomocny w zrozumieniu własnej osobowości. Każdy jej rodzaj składa się z czterech liter, a każda litera należy do kategorii mającej dwie opcje.

1. I (Introwersja) / E (Ekstrawersja)
2. S (Poznanie) / N (Intuicja)
3. T (Myślenie) / F (Odczuwanie)
4. P (Obserwacja) / J (Osądzanie)[1]

Ja jestem typem INFP — idealistą — i kiedy odkryłem test, uświadomiłem sobie wiele ważnych rzeczy na swój temat.

Po pierwsze, introwertykom wolno być introwertykami. Większość życia spędzałem, otaczając się jak największą ilością przyjaciół tylko po to, aby udowodnić, że jestem zabawny, ale skrycie zazwyczaj po prostu wolałem być sam, siedzieć nad rzeką, patrząc na zachód słońca i myśląc o

swoich sprawach. Cóż, koniec z tajemnicą! Dziś mogę spędzać czas samotnie, nie traktując tego jako problemu.

Kolejna część (przewaga intuicji nad poznaniem) oznacza po prostu, że bardziej interesuje mnie szerszy obraz sytuacji. Jeśli jeszcze tego nie stwierdziłeś po lekturze moich „badań” w tej książce, nie przykładam zbytniej wagi do szczegółów. Bardziej interesuje mnie świat jako całość — w jaki sposób ludzie współżyją ze sobą w szerszej skali i w jaki sposób możemy opisać uczucia tak, aby inni je zrozumieli.

Część F (przewaga odczuwania nad myśleniem) nie była dla mnie niespodzianką. Chodzę przez miasto, od czasu do czasu wypłakując się do muzyki klasycznej, co zapewne wygląda dziwnie w oczach innych przechodniów.

Ostatnia część (przewaga obserwacji nad osądzaniem) oznacza, że nie lubię goniących terminów, sztywnych struktur czy zapchanych planami weekendów. Oznacza również, że pasuje do mnie osoba, która pamięta o takich rzeczach, jak płacenie rachunków na czas czy wyłączenie gazu w kuchence, kiedy moją uwagę odwrócą zdjęcia kotów, co może prowadzić do spłonięcia mieszkania.

Złóż wszystko w całość i co otrzymujesz? Całkowicie beznadziejny przypadek! Czekaj, nie, chciałem powiedzieć — idealistę! Tak, to brzmi znacznie lepiej.

Kiedy dowiedziałem się więcej o moim typie osobowości, odkryłem również, że stoją przede mną spore wyzwania. Po pierwsze, typ INFP od czasu do czasu cierpi na poważne wahania nastroju, kiedy nagle wszystkie złe emocje wyłażą z głębin umysłu i sprawiają, że czujesz się, jakby nic dobrego już Cię w życiu nie czekało. Rzadko wspominam o tym ludziom i zamiast tego organizuję sobie czas dla siebie, aby samodzielnie przepracować swoje uczucia. Po spacerze w słoneczny dzień albo po wyspaniu się nastroje te często

znikają, a życie znów jest dobre. Nauczenie się radzenia sobie z tymi gorszymi chwilami było kluczowe dla mojego procesu zdrowienia i rozwoju. Wciąż nad tym pracuję!

Oto inna sprawa: INFP są dobroduszni, chyba że któraś z ich głównych wartości zostanie pogwałcona. Wtedy bronią tej sprawy w niespotykanie nieugięty sposób. Zamiast więc zamieniać się w kompletnego drania, odkryłem, że znacznie lepiej jest mi spędzać czas z ludźmi, którzy w żaden sposób nie deptają moich wartości. Nie muszę wtedy stawać się szorstki w sposób, którego będę później żałował.

Trochę z siebie żartuję, ale o to też chodzi. Kiedy poznajesz siebie, zyskujesz równowagę i luźniej podchodzisz do swoich wad, zamiast ślepo pozwalać im na dyktowanie tego, jak żyjesz. Łatwiej jest dzięki temu cieszyć się naszymi silnymi stronami.

Może jeszcze jedno: dla INFP związki romantyczne mają wielką wagę, a osoby takie niezwykle silnie odczuwają miłość i lojalność wobec partnera. Czasami oznacza to, że koloryzujemy cechy innych osób, które tak naprawdę nie istnieją, głównie dlatego, że chcemy kochać w tych osobach wszystko. Kiedy uświadomiłem sobie, że mogę kochać siebie bez względu na moje wady, łatwiejsze stało się też dla mnie kochanie innych bez względu na ich wady.

Jeśli analiza osobowości brzmi ciekawie, to naprawdę sugeruję, byś zrobił test! Może nie będzie on miał dużego znaczenia, ale myślę, że odkryjesz trochę fajnych rzeczy o samym sobie.

Chwila dla siebie

Pełna szczerość: tak naprawdę czuję wielką ulgę, kiedy ludzie anulują nasze wspólne plany, więc mogę być nieco oderwany w tym temacie. Ale mimo to myślę, że chwila

samotności dla samego siebie może być bardzo korzystna. Żyjemy w pędzącym, ciągle zmieniającym się świecie, w którym co chwila coś nas rozprasza i na każdym kroku stymuluje. Zamiast spędzać wieczór na rozmyślaniach o mijającym dniu, włączamy telewizor albo internet, aby zabić nudę i się zrelaksować. Po ciężkim dniu jest to sensowne, ale tracimy jednocześnie okazję do rozwoju osobistego.

Jest tyle rzeczy, które możesz zrobić samemu: medytować, pisać dziennik, malować, uprawiać ogród, gotować, spacerować, ćwiczyć, słuchać muzyki — pomysłów jest nieskończenie wiele. Kiedy czujemy się komfortowo, spędzając czas w samotności, wiele się o sobie uczymy. Na początku może to trochę onieśmielać — zwłaszcza jeśli w głowie krążą Ci negatywne myśli. Spędzanie z nimi czasu nie jest zabawne.

Ale to właśnie jest piękne w samotności! Masz całkowitą, stuprocentową kontrolę nad własnym szczęściem. Możesz sobie wyobrazić wszystko, co Ci się podoba, transformować zły nastrój w dobry. A może chcesz poczuć w pełni swój smutek, żeby się wypłakać, nie będąc jednocześnie osądzanym. Kiedy jesteś sam, nie doświadczasz presji, nie musisz być kimś, kim nie jesteś. Przez jakiś czas sam potrzebowałem czasu dla siebie, żeby sobie przypomnieć, kim jestem. Kiedy cały czas jesteśmy otoczeni przez ludzi — zwłaszcza toksycznych — łatwo jest zatracić siebie. Stajemy się ofiarą plotek, negatywności i tych wszystkich dramatów.

Jest to prawdziwe zwłaszcza po spotkaniu z psychopatą. Ten staje się całym naszym życiem i jesteśmy niszczeni przez codzienne kłótnie, kłamstwa, gaslighting i manipulację. Zamiast być sobą, zmieniamy się w rozwinięcie psychopaty, ciągle próbując pojąć jego niezrozumiałe zachowanie i obronić się przed nim.

Co więc się dzieje, kiedy tego wszystkiego zabraknie? Wydawałoby się, że wszystko powinno stać się lepsze, ale dla większości z nas tak się nie dzieje. Trudno jest po prostu zwolnić, zrelaksować się, kiedy przywykliśmy do takiej ilości wydarzeń. Co ma wypełnić tę pustkę?

To dlatego właśnie chwila samotności jest taka ważna.

Nasz umysł działał na wysokich obrotach przed tak długi czas, że potrzebuje teraz dyscypliny, aby zwolnić i przypomnieć sobie, co to znaczy żyć *bez* tego wszystkiego. Bez ciągłych prób pozyskania czyjejś akceptacji. Bez strachu, że zrobi się zły krok, który może wszystko zniszczyć. Bez odgrywania detektywa, ponieważ czyjeś zachowanie jest podejrzane. Bez bombardowania miłością i pochlebstw, które niegdyś sprawiały, że tak dobrze się czułeś.

Kiedy jesteśmy sami, nie doświadczamy tych zewnętrznych czynników zmieniających nasze zachowanie. Nie musimy się nikim przejmować, jak tylko sobą. Jesteśmy najbardziej autentycznym, najbardziej pierwotnym „ja”, które może być przerażające albo oświecające, zależnie od Twojego punktu widzenia.

Dla mnie moje „ja” było gdzieś pośrodku. Na początku przerażające, ponieważ wcale siebie nie lubiłem, kiedy zacząłem zwalniać i przyglądać się swojemu życiu. Po rozstaniu zrobiłem wiele okropnych rzeczy i oszukiwałem się, myśląc, że wszystko to miało jakiś szlachetny cel, by ostrzec innych ludzi. Tak naprawdę jednak wszystko, co zrobiłem, było tylko obsesyjną zemstą. Po jakimś czasie uświadomiłem sobie, że to nie zachowanie mojego byłego podtrzymywało mój smutek — rzadko o nim już myślałem. Trudno było mi zaakceptować moje zachowanie, które nastąpiło po rozstaniu. Jak doszło do tego, że stałem się potworem? Jak mogłem sobie przebaczyć takie żałosne zachowanie? Pogwałciłem własne zasady etyczne i

wartości, które uważałem za podstawę charakteru. Stanąłem twarzą w twarz z własną ciemnością i powiem Wam, że była okropna. Nie mogłem nic cofnąć. Za swoje czyny mogłem obwiniać tylko samego siebie.

Zaraz po rozstaniu czułem się, jakbym wpadł w jakiś maniakalny stan, którego nie mogłem zatrzymać. Lecz, jak w przypadku większości niechcianych emocji, to kwestia nauczenia mózgu nowych nawyków. Na początku odczuwałem frustrację. Miałem całkiem niezły tydzień, w którym przestawałem na siłę randkować, aby zastąpić utraconą „miłość", ale już w weekend odczuwałem silną potrzebę wyjścia z domu i znowu wpadałem w ten stan. Wszystko się waliło przez jedną głupią decyzję.

Ale zawsze był to jeden krok do tyłu, lecz dwa kroki do przodu.

W końcu odkryłem, że preferowałem samotne spędzanie czasu. Myśl o wyjściu z domu pozbawiała mnie sił. Myśl o spędzaniu czasu z negatywnymi ludźmi była wyczerpująca. Przestałem poddawać się innym ludziom — nawet tym, którzy chcieli dobrze — i po prostu nie robiłem tego, czego robić nie chciałem. Coś w moim mózgu się zmieniało. Zacząłem wychodzić, nawet często, myśląc o różnych rzeczach czy o sobie. Zawsze marzyłem o pisaniu książek, więc faktycznie zacząłem je pisać! Połączyłem się z zupełnie innymi emocjami, a ten stary maniakalny stan po prostu zniknął.

W ciągu lata znalazłem nowe hobby, zacząłem pływać w rzece i obserwować zachody słońca przy lampce słodkiego białego wina. Zamiast wyzwalać ten miotający się stan „OMG potrzebuję chłopaka", po prostu byłem szczęśliwy. Po dziś dzień siedzę nad rzeką po pracy i wyobrażam sobie opowieści, będąc zachwycony światem i ludźmi.

Kiedy to Ty sam jesteś najważniejszą osobą, która Cię inspiruje albo którą możesz zawieść, wszystko staje się bardzo ekscytujące. I staje się też cichsze. Ponieważ znacznie łatwiej jest być cichą, prawdziwą wersją siebie niż szaleńczo utrzymywać pozory głośnej wersji, która tak naprawdę nie jest Tobą. Jeśli stwierdzisz, że desperacko musisz coś udowodnić światu, że pewna wersja Ciebie jest tą prawdziwą, to prawdopodobnie nie jest to ta prawdziwa wersja Ciebie.

Kiedyś bałem się samotnego spędzania czasu. Bałem się konieczności zmierzenia się z nieprzyjemną prawdą o sobie samym i o moim życiu. Teraz jednak odczuwam spokój. Wciąż jestem roztrzepany, mam różne obawy, miewam zmienne nastroje — ale sprawy te nie kontrolują już mojego życia. To tylko drobne rzeczy, które muszę przepracować, nim ruszę w dalszą podróż.

---

[1] Litery odpowiadają angielskim terminom: ***I****ntroversion*, ***E****xtraversion*, ***S****ensing*, *I****n****tuition*, ***T****hinking*, ***F****eeling*, ***P****erceiving*, ***J****udging — przyp. tłum.*

Szacunek do samego siebie

Psychopaci szerzą chaos wszędzie tam, gdzie się udadzą, jednocześnie promieniejąc całkowitą niewinnością. Niczym walec przejeżdżają przez życie swych ofiar, zostawiając po sobie zniszczenie i zagubienie. Odpowiedzialni ludzie, mający wiele sukcesów na swoim koncie, nagle doświadczają całkowitego załamania się swojego życia — zniszczeniu ulegają niegdyś stabilne i zadowalające przyjaźnie, kariery i poczucie własnej godności. W ciągu kilku miesięcy, czasem wręcz tygodni, psychopata skutecznie niszczy harmonię i zaufanie, które budowałeś przez całe życie. Pojawia się w Twoim życiu, oczarowuje Cię, wzbudza zaufanie, potem kształtuje paranoję i panikę, a jeszcze później świadomie obserwuje, jak coraz bardziej się staczasz. Na końcu znika bez słowa, zostawiając Cię samego z rozbitym życiem. Kwestionujesz stan swojego zdrowia psychicznego — swoje zrozumienie rzeczywistości. Lecz z czasem zaczynasz wypełniać tę ciemność wartościami, których zapewne nigdy w sobie nie doceniałeś: empatią, współczuciem, dobrocią czy kreatywnością. W swych wysiłkach zmierzających do zniszczenia i oszukania psychopata nie docenia siły marzyciela. Może i nie jesteśmy bezwzględni, ale z pewnością jesteśmy wytrwali.

W pewnym momencie odkryjesz, że zamiast próbować zyskać akceptację wszystkich ludzi, zastanawiasz się, dlaczego ci ludzie nie mogą być tacy, jak Ty. Dlaczego nie mogą być dobroduszni, uprzejmi, troskliwi, altruistyczni, ugodowi i samoświadomi. Nazywa się to szacunkiem do samego siebie. To Twój szacunek, przejawiający się z Twojego wnętrza. Oczywiście, wciąż miło jest kogoś

uszczęśliwiać, lecz teraz łatwiej jest Ci ocenić, kto zasługuje na Twoje światło. I to przyniesie Ci wiele radości przez resztę Twojego życia.

Zaczniesz również odkrywać, że psychopata zainteresował się Tobą z uwagi na te dobre cechy. Nie czyni to z nich słabości; wszystko, czego potrzebowałeś, to bycie dumnym ze samoświadomości i szacunku do samego siebie. Cytując moją przyszywaną ciocię Peru: „[Psychopaci] są zafascynowani ludzkimi emocjami i bez końca dopracowują swoje umiejętności kopiowania tego, co »normalne«. Osoby empatyczne mają spory zakres emocji, więc dla psychopaty to jakby studia wyższe. Dodatkowo, [psychopaci] potrafią wyssać z takich ludzi całą siłę życiową, której psychopatom brakuje. Dający i ufni, ludzie empatyczni są celem idealnym”. Oczywiście, nie ma nic z złego w dawaniu i ufaniu. Szacunek do samego siebie po prostu sprowadza się do oczekiwania tego samego od innych ludzi.

To w tym miejscu zaczynasz odkrywać wszystkie swoje silne strony. Wiele z tych cech było w Tobie zawsze, po prostu ich nie doceniałeś. Uświadamiasz sobie, że Twoje współczucie, empatia i miłość to nie słabości; to najwspanialsze dary na świecie, kiedy zostaną zaoferowane odpowiednim osobom. Zaczynasz rozumieć, kim naprawdę masz być. Trzeba było okrucieństwa psychopaty, by w końcu zobaczyć, kim nie chcesz być. Wyśmiewasz jego wczesne próby kopiowania Ciebie, kiedy zapewniał Cię, że jesteście do siebie podobni, ponieważ uświadamiasz sobie, że w ogóle tacy nie jesteście. Zaczynasz odkrywać swoją kreatywną stronę i przestajesz się przejmować tym, co inni o Tobie myślą. Dawne przyjaźnie mogą podlegać zmianie, kiedy zmieniasz się Ty i stajesz się coraz bardziej pewny siebie. Powracają Twoje granice, a może też zaczynasz je określać po raz pierwszy w życiu.

Granice

Ustanawianie granic jest jedną z najtrudniejszych rzeczy w budowaniu szacunku do samego siebie. Wydaje się to nienaturalne, wręcz psychopatyczne. Jak możesz być taki stanowczy dla ludzi, którzy potrzebują Twojej pomocy? A co więcej, jak radzisz sobie z ludźmi, którzy oskarżają Cię o przewrażliwienie czy brak rozsądku tylko dlatego, że nie chcesz już być popychadłem?

Musisz nauczyć się odróżniać brak rozsądku i nadwrażliwość od zdrowych granic. Ludzie, którzy oskarżają Cię o brak rozsądku, często sami bywają srodzy, nieuprzejmi i niemili. Jedyną różnicą jest to, że teraz nie jesteś już ich popychadłem. Zrobią wszystko, by utrzymać status quo, ponieważ więcej Twoich granic oznacza mniej ich zadowolenia. Nigdy nie powinieneś odczuwać potrzeby bronienia siebie przed przyjacielem. Nigdy nie powinieneś musieć się tłumaczyć, dlaczego nie odpowiadają Ci czyjeś plany na wieczór. I nigdy nie powinieneś stąpać po lodzie, próbując tak dobrać słowa, by uniknąć nieprzyjemnej rozmowy.

Takie nawyki zadowalania ludzi są dla Ciebie toksyczne i często wywodzą się z potrzeby uszczęśliwiania innych osób. Lecz czasami nie istnieje żadne głębsze źródło tych wzorców, poza faktem, że po prostu jesteś dobrą osobą. Jeśli z natury jesteś ugodowy i przyjazny, osoby toksyczne to wyczują i się Ciebie uczepią. Szybko odkryją, jak Tobą manipulować poprzez wyzwalanie u Ciebie poczucia winy, stosowanie pasywnej agresji czy udawanie męczennika. To reakcja łańcuchowa, której efektem jest coraz większa liczba osób toksycznych w Twoim otoczeniu. Wpadasz w cykl lęków i obaw, przez który często stajesz się niewrażliwy na przemoc psychopaty.

Kiedy nie mówić „przepraszam”

Szlachetne osoby często czują się bardzo winne, kiedy postawią na swoim albo skarcą kogoś za nieodpowiednie zachowanie. Takie natychmiastowe przepraszanie za bronienie swoich granic jest wykorzystywane przez osoby toksyczne. Zaczynają one oczekiwać od Ciebie samoudręczenia i wiedzą, że wcale nie muszą zmieniać swojego zachowania, ponieważ wkrótce i tak będziesz się źle ze sobą czuł. Dodatkowo, Twoje pragnienie pogodzenia się pozwala im na nazywanie Cię „dwubiegunowym” za tak szybkie zmienianie zachowania, pomiędzy stanowczością a delikatnością.

Zawsze powinieneś czuć się komfortowo, kiedy siadasz z przyjacielem do omówienia jakiegoś problemu. Normalne osoby chętnie przyjmują sugestie, dzięki którym mogą się poprawić, zwłaszcza kiedy są one wypowiadane w dobrotliwy sposób. Osoby empatyczne zawsze powinny upewnić się, że nie zranią Twoich uczuć. Lecz ludzie toksyczni natychmiast wybuchną, zwracając całą rozmowę przeciwko Tobie. Albo zrzucą winę na swoją przeszłość i zaoferują fałszywe przeprosiny tylko po to, aby wciąż zachowywać się w ten sam sposób. Jeśli regularnie zmagasz się z czyimś złym zachowaniem, powinieneś zatrzymać się i pomyśleć, dlaczego osoby te nie mogą zachowywać się w sposób, który nie wymagałby ciągłego zwracania uwagi.

Oferowanie współczucia

Wiele osób żyje według prostej zasady: zawsze bądź uprzejmy. Wierzą, że jeśli tylko będą mili, to świat będzie miły w zamian. Ale jak wielu z nas odkryło, to nie zawsze tak działa. Istnieją ludzie, którzy wykorzystują tę dobroć, co ostatecznie skutkuje tym, że nasz duch zostaje zadeptany. A kiedy podniesiemy się z tych nieprzyjemnych doświadczeń, naszą pierwszą reakcją jest wypowiedzenie wojny swojemu wcześniejszemu „ja”. Koniec ze współczuciem, elastycznością i hojnością — chrzanić to! Ale to też nie jest dobre rozwiązanie. Problemem nigdy nie była Twoja

dobroć; problemem były osoby, które nią manipulowały. Miłość czy empatia sprawiają, że życie marzyciela jest spełnione. Dają mu unikatową więź ze światem i zamieszkującymi go ludźmi. Nie wyrzucaj tych rzeczy do kosza tylko dlatego, że Cię zraniono. Zamiast tego wyrzuć z życia ludzi, którzy Cię zranili. Zachowaj swoje dary dla tych, którzy naprawdę je docenią i odwzajemnią. Twoja Stała jest zapewne przykładem takiej doceniającej osoby. Ludzie toksyczni zaś manipulują Twoimi najwspanialszymi cechami, aby sprawić, że w siebie zwątpisz.

Jak więc możesz prowadzić wspaniałe życie w świecie, w którym każdego dnia jesteś skazany na spotykanie zarówno dobrych, jak i złych osób? Jak masz zadbać o siebie i wciąż zachować silne poczucie swojej szlachetnej, współczującej natury? Odpowiedź jest prosta: musisz nauczyć się, jak odpowiednio posługiwać się empatią — odcinając się od osób toksycznych i jednocześnie nie traktując tego jak czegoś złego.

Utrata niewinności jest sposobem, w jaki serce rusza w tę edukacyjną podróż. Teraz, kiedy uczysz się odkrywać, kto jest zdrowy, a kto nie, rozumiesz, że nie masz obowiązku uszczęśliwiania wszystkich ludzi wokół siebie. Możesz odnaleźć najwspanialszy spokój, otaczając się małą, zaufaną grupą ciepłych osób. Będziesz wtedy mógł w pełni korzystać ze swojego współczucia, nie czując się przy tym wyczerpany i wyssany.

Lecz w otoczeniu toksycznych ludzi zaczynasz tłumić te zdolności. Nie oznacza to, że stajesz się chwilowym psychopatą (czy w ogóle jest coś takiego?). Po prostu chronisz swoją duszę. Oznacza to postrzeganie za pośrednictwem mózgu, a nie serca. Twoje serce zawsze będzie gotowe do ufania i dostrzegania tego, co dobre w innych. Ale mózg da Ci logiczną, obiektywną ocenę sytuacji. A to najlepszy sposób radzenia sobie z osobami

toksycznymi. Nie musisz marnować na nie swojego emocjonalnego kapitału. Jego ilość jest ograniczona, a Ty zasługujesz na użycie go tylko wobec ludzi, którzy Cię uszczęśliwiają.

Proces zdrowienia polega na uczeniu się, jak odkryć swoje silne strony, i na otoczeniu się ludźmi, którzy współdzielą z Tobą dobre cechy i je doceniają. Wtedy wszystko zaczyna się zmieniać. Podróż marzyciela jest uniwersalna i dziwnie kolista — powracamy do mądrości, którą zawsze mieliśmy, ale nie potrafiliśmy jej dostrzec.

Ślubowanie wolności od psychopatii

Kiedy użytkownicy rejestrują się na naszym forum, prosimy ich o złożenie ślubowania — deklaracji kładącej nacisk na szacunek wobec samego siebie i na formowanie zdrowych relacji. Jeśli będziesz się kierował tymi prostymi afirmacjami, odnajdziesz wieczną wolność od toksycznych związków:

1. Nigdy już nie będę błagał o relację z inną osobą. Dowolna osoba, która sprowadza mnie do tego poziomu, nie jest warta mojego serca.
2. Nigdy nie będę tolerował krytyki wobec swojego ciała, wieku, wagi, pracy czy innych rzeczy, co do których czuję się niepewnie. Dobry partner nie będzie mnie umniejszał, a będzie mi pomagał wzrastać.
3. Przynajmniej raz w miesiącu zatrzymam się i obiektywnie spojrzę na mój związek, aby upewnić się, że jestem szanowany i kochany, nie zaś karmiony pochlebstwami i bombardowany miłością.

4. Zawsze będę pytał sam siebie: „Czy kiedykolwiek kogoś bym tak potraktował?”. Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, to też nie zasługuję na bycie tak traktowanym.
5. Będę ufał swoim instynktom. Jeśli mam złe przeczucia, nie będę robił nic na siłę. Będę ufał samemu sobie.
6. Rozumiem, że lepiej być samotnym, niż tkwić w toksycznym związku.
7. Nikt nie będzie mówił do mnie z góry czy sarkastycznie. Kochający partnerzy nie będą mnie traktować protekcjonalnie.
8. Nie pozwolę partnerowi nazywać mnie zazdrośnikiem, szaleńcem czy w jakikolwiek inny sposób mnie oskarżać.
9. Moje związki przez cały czas będą oparte na wzajemności i równości. Miłość nie polega na kontroli i władzy.
10. Jeśli kiedykolwiek poczuję się niepewnie w związku z powyższymi punktami, poszukam pomocy u przyjaciela, w grupie wsparcia, u terapeuty. Nie będę podejmował decyzji pod wpływem chwili.

Czy składasz ślubowanie? Jeśli tak, podpisz się na tej stronie — będziesz mógł tu wrócić i przypomnieć sobie o obietnicy, którą złożyłeś wobec samego siebie. Dobre traktowanie samego siebie nie tylko przyśpieszy proces zdrowienia, ale także uruchomi kształtowanie zdrowych nawyków, które pomogą Ci w przyszłych relacjach i przyjaźniach. Zrób sobie przysługę i wytrenuj swój umysł do oczekiwania dobrych rzeczy, na które zasługujesz.

Autentyczność

Proces zdrowienia to początek Twojego nowego życia. Będziesz patrzył wstecz, zastanawiając się, jak mogłeś tolerować tyle toksyczności. Jak już wcześniej wspomniałem, możesz też odczuwać wstyd w związku z dawnym zachowaniem. Uczucie to jest naprawdę Twoim szacunkiem do samego siebie, który zaczyna działać. Przypomina Ci to, że teraz jesteś inny.

Po toksycznym związku mogłeś wpaść w nawyk „dopingowania”, rozdając komplementy na lewo i prawo, aby otrzymać je w zamian. Mogłeś to robić zwłaszcza wobec innych ofiar przemocy. Z czasem komplementy te zaczną się stawać coraz bardziej osobiste i szczere. Rozwijasz silne przyjaźnie z ludźmi, o których naprawdę się troszczysz, zamiast tylko altruistycznie rzucać się do pomocy każdej ofierze przemocy, którą spotkasz. To zdrowe. Świat jest duży. Nie powinieneś być najlepszym przyjacielem każdej osoby, którą napotkasz. Lepiej jest mieć kilku dobrych przyjaciół niż milion znajomych, z którymi czasami wymienisz kilka zdań.

Tak samo ofiary, które spędzają czas na pomaganiu innym ofiarom, powinny być z siebie dumne. Czy to przez internet, czy osobiście, czy przez telefon, po prostu robisz coś wspaniałego, chcąc zmienić świat. Wydobrzenie z toksycznego związku jest częścią Ciebie i powinieneś czuć się z tym dobrze, rozmawiając o tym z przyjaciółmi czy partnerem. Pracujesz z ofiarami przemocy i jest to coś, co warto kultywować.

Przez długi czas czułem się dziwnie, mówiąc ludziom o tej książce i o stronie Psychopath Free. Nie był to wstyd ani nic z tych rzeczy. Po prostu dziwne było dzielenie się tą częścią mojego życia z resztą świata. Ale im więcej

zacząłem o tym rozmawiać, tym łatwiejsze się te rozmowy stawały.

W miarę jak będziesz stawał się coraz prawdziwszym sobą, ludzie wokół Ciebie, wcale nie przez przypadek, również zaczną się zmieniać. Ciesz się tym i nie zapomnij sobie pogratulować za ciężką pracę, którą wykonałeś, aby wszystko to stało się rzeczywistością.

Odkrywanie piękna, które zawsze w nas było

Zawsze inspirowała mnie twórczość HealingJourney, ale poniższy fragment jest dla mnie istotniejszy:

> *Myślał o tym, jak niedawno i jak długo cierpiał z powodu swej brzydoty, jak nie miał nikogo, kto by chciał być jego bratem, przyjacielem, a teraz — bratem jest ptaków królewskich, jak one piękny, może najpiękniejszy! Świat cały zdaje się śpiewać pochwały jego piękności, czeremcha przesyła mu słodki zapach, słońce promienie złote, woda go pieści dotknięciem, przyjaźnie odbija jego obraz. O, jak miłe jest życie! Rozpostarł skrzydła, które zaszumiały głośno, podniósł do góry szyję wdzięcznym ruchem i z głębi serca zawołał radośnie: „Nie marzyłem o takim szczęściu — nie marzyłem!”.*[2]
>
> Hans Christian Andersen, *Brzydkie kaczątko*

To zadziwiające, jak bardzo spotkanie z psychopatą potrafi zmienić sposób patrzenia na świat, zwłaszcza na rzeczy, które były tak dobrze znane, jak choćby powyższa opowieść. Choć zawsze lubiłem *Brzydkie kaczątko* z uwagi na jego szczęśliwe zakończenie, nie była to moja ulubiona opowieść, ponieważ wywoływała u mnie smutek. Nigdy nie

analizowałem, *dlaczego* tak było; myślę, że ówcześnie taka analiza była dla mnie zbyt bolesna. Ale po przejściu całego doświadczenia z psychopatą wiem teraz, że byłem smutny, ponieważ przez tak długi czas postrzegałem sam siebie jako brzydkie kaczątko. Nigdy nie wyobrażałem sobie, że mogę się zmienić w pięknego łabędzia. Jak na ironię, ta okropna trauma dała mi okazję, by dokonać tej transformacji. Zajęło to trochę czasu i wymagało wielu potknięć, ale widzę dziś w sobie dużo piękna. Widzę siebie jako łabędzia i odczuwam to wspaniałe poczucie przynależności. Umiem się cieszyć moją własną wyjątkowością! Piękno jest w *każdym*, kto przetrwał psychopatę, piękno, które posiadaliśmy od dawna, choć tego nie wiedzieliśmy. Kiedy powoli wędrujesz po swojej ścieżce ku uzdrowieniu, zyskujesz moc, pozwalającą Ci odkryć piękno w samym sobie. Wystarczy dostrzec i zaakceptować następujące prawdy:

Nie byłeś głupi; byłeś niewinny.

Kiedy pierwszy raz uświadomiłeś sobie skalę tego, co zrobił Ci psychopata, zapewne przytłoczyło Cię poczucie wstydu. Jak mogłeś nie dostrzec tych wszystkich kłamstw i manipulacji? To normalne, że czujesz się bardzo głupio, kiedy zaczynasz mierzyć się z rzeczywistością. Łatwo jest wpaść w złość wobec siebie za to, że nie uświadomiłeś sobie, iż „miłość” psychopaty była zaledwie iluzją. To tak właśnie psychopata — mistrz podstępu — chce, aby się czuł, a mimo to nie jest to prawda! Jesteś kochającą, empatyczną osobą. Nigdy nie nauczono Cię, że w świecie trafiają się emocjonalne drapieżniki; słyszałeś o nich tylko w baśniach albo w opowieściach o seryjnych zabójcach. Nie wiedziałeś, że kroczą pośród nas, wielu z nich zaś wydaje się normalnymi, przestrzegającymi prawa obywatelami. Nie możesz chronić się przed czymś, czego istnienia nie byłeś świadomy. Brzydkie kaczątko po prostu nie wiedziało, że było łabędziem, a nie kaczątkiem. Nie powinno być obwiniane za swoją niewinność, tak jak i Ty nie powinieneś.

W porządku jest mieć obawy i czułe punkty.

Zapewne byłeś ostrzegany, że posiadanie obaw, zmartwień czy czułych punktów jest „złe”. Może nawet nauczyły Cię tego osoby próbujące Ci pomóc po spotkaniu z psychopatą. Lecz życie z obawami i byciem podatnym na zranienie jest częścią tego, co czyni nas normalnymi istotami ludzkimi. Nawet najbardziej pewni siebie ludzie od czasu do czasu wątpią w siebie; nawet najbardziej zdrowi emocjonalnie muszą otworzyć swoje serca na innych i *stać się podatnymi na zranienie*, jeśli chcą zbudować intymne, znaczące relacje. Całkowicie możliwe jest zyskanie nowej pewności siebie i zachowanie w dalszym ciągu zdolności do przyzwalania innym — *odpowiednim* innym — na wejście do Twojego życia. Brzydkie kacząteczko zdecydowało się zaufać mężczyźnie, który znalazł je zmarznięte w śniegu i pomógł mu odzyskać siły. Kacząteczko pozwoliło sobie zaryzykować, nawet po wszystkich atakach i przemocy, której doświadczyło. Możesz zrobić tak samo; i powinieneś zrobić to ostrożnie na bazie tego, czego nauczyłeś się ze swojego doświadczenia.

Wykorzystano Twoje słabe *i* silne strony.

Możesz mieć wrażenie, że to, w jaki sposób zostałeś wykorzystany przez psychopatę, pokazuje tylko Twoje niedociągnięcia. Możesz wierzyć, że masz unikalne problemy, które przyciągają do Ciebie psychopatów niczym magnes. Możesz być zbyt ufny, może brakować Ci granic, możesz nie kochać siebie wystarczająco i tak dalej. To z pewnością prawda, że wykorzystano Twoje słabe strony. Lecz wykorzystano *również* silne. Taką silną stroną jest zdolność do kochania. Do ufania innym. Do współpracy z innymi. Jest nią też zdolność do bycia dobrym, szczerym i współczującym.

Psychopata nie ma sumienia i dlatego jest zdolny do nieopisanego okrucieństwa. Wykorzystuje Twoją litość oraz

naturalną potrzebę bycia dobrym i wyrozumiałym. Odzwierciedla Twoje wartości i wszystkie aspekty Twojej osobowości — także i pozytywne cechy — aby przekonać Cię, że jesteście do siebie podobni, kiedy tak naprawdę on jest Twoim przeciwieństwem. Psychopata wykorzystuje Cię, abyś dokonał projekcji swojej własnej dobroci na niego. Brzydkie kaczątko liczyło na to, że staruszka, kot i kwoka będą tak samo dobre, jak ono samo, niestety się myliło. Ale to nie odebrało mu wspaniałych cech. W Twoim przypadku zostanie celem psychopaty nie oznacza, że coś jest z Tobą nie tak.

Zmierzenie się z bólem daje Ci wolność.

Kiedy już wyzwolisz się spod wpływu psychopaty, nosisz w sobie traumę. Przypominasz brzydkie kaczątko, zmarznięte w środku zimy. Jesteś otępiały, zagubiony, pozostawiony we mgle i walczysz z silnym bólem. Desperacko pragniesz, aby ból zniknął, i często robisz wszystko, co się da, aby od niego uciec.

Unikanie i negowanie bólu jest normalne, to naturalna ludzka reakcja. Wszystkie istoty ludzkie robią obydwie te rzeczy, w różnym stopniu i przez różny czas. Jednak kiedy znajdziesz w sobie odwagę, aby naprawdę zmierzyć się z bólem i go przepracować, wtedy naprawdę się od niego uwalniasz. To wtedy doświadczasz nowej, zmieniającej życie radości. Nie możesz krążyć wokół bólu i odkryć przysługującego Ci szczęścia. Musisz przejść przez ból i zaakceptować wszystkie uczucia i trudne wzloty i upadki, będące esencją całego procesu. Przez długi czas może Ci się wydawać, że ból Cię nigdy nie opuści, aż do dnia, kiedy nagle odkryjesz nowy, wspaniały świat, którego nigdy byś sobie nie wyobraził.

Kiedy zaakceptujesz powyższe prawdy, odkryjesz, kim jesteś na głębszym poziomie. Uświadomisz sobie też, że masz zdolność do transformowania samego siebie tak, jak

nie mógłby Cię nigdy zmienić psychopata. Uświadomisz sobie, że Twoje wewnętrzne piękno *zawsze* w Tobie było. Możesz wzrastać, zmieniać się, ewoluować w wyjątkową, piękną istotę ludzką, którą zawsze byłeś i zawsze miałeś być. Masz okazję do rozwinięcia nowej mądrości i zaakceptowania nowej wizji oraz użycia obydwu do odnalezienia ukrytego w Tobie wewnętrznego światła, a potem możesz pozwolić, aby to światło zaczęło świecić. A kiedy już to wszystko zrobisz, nauczysz się na nowo sobie ufać, odkryjesz też ludzi, którzy Cię docenią i pokochają.

W tej jednej chwili zapomniało nagle o nędzy, o cierpieniach, czuło się tylko szczęśliwe niezmiernie i po raz pierwszy radośnie witało świat piękny, życie i braci łabędzi, które pływały wkoło, oglądając towarzysza i pieszczotliwie głaszcząc go dziobami[3].

Brzydkie kaczątko odnalazło swój dom. Ty również go odnajdziesz.

---

[2] Andersen, Hans Christian, *Brzydkie kaczątko*. [Tłum.] Cecylia Niewiadomska. *http://wolnelektury.pl/katalog/lektura/brzydkie-kaczatko.html* (dostęp on-line 7 lipca 2017).

[3] Tamże.

Trzydzieści oznak siły

Marzyciele to wieczni optymiści. Pragniemy wierzyć, że w każdym i we wszystkim jest dobro. To błogosławieństwo, ale może też stać się pułapką, kiedy trafimy na toksyczne osoby. Problemem jest to, że zaczynamy ignorować i tłumaczyć nieakceptowane zachowanie, aby zachować bezwarunkową wiarę w drugiego człowieka. Boimy się, że wspomnienie o problemach sprawi, że problemy te urealnią się i w jakiś sposób zniszczymy nasz sen. Dlatego decydujemy się skupić tylko na pozytywach. W końcu jednak każdy z nas ma limity — docieramy do miejsca, w którym nasze granice zostały tak pogwałcone, że mamy już dość. Reagujemy więc i nagle stajemy się wrogiem numer jeden. Jak śmiesz przestać być popychadłem? Jak mogłeś zdradzić psychopatę, przestając tolerować jego nadużycia? Co więcej, osoby postronne szybko przypomną Ci, jak często komplementowałeś swojego partnera, a teraz nagle zmieniasz całkowicie o nim zdanie. W ten sposób właśnie marzyciele wpadają w pułapkę związku z pasożytem. Osoby toksyczne i postronne nie będą winić przemocy — zamiast tego będą obwiniać Twoją nową reakcję na przemoc. Zawsze oczekiwano od Ciebie radości i pozytywności. Ale w otoczeniu osób toksycznych nie da się takiej postawy utrzymać. A nawet kiedy uda Ci się przekonać ludzi, że to Ty jesteś ofiarą, że to Ciebie skrzywdzono, to i tak wszystko jest Twoją winą. Wiele osób słyszy słowa „przemoc w związku” i od razu zaczyna myśleć o ludziach słabych czy podatnych na krzywdę. Niestety, to problem myślenia naszego społeczeństwa, ponieważ w rzeczywistości *każdy* może paść ofiarą psychopaty. Psychopaci wręcz preferują niszczenie ludzi, którzy odnieśli sukces. To, czy jesteś

radosny, lękliwy, zadowolony, smutny, popularny, samotny, pewny siebie, samoświadomy, emocjonalny, wycofany, zabawny, wstydliwy, dziwny, czy reprezentujesz dowolne połączenie tych cech — nic z tego nie ma znaczenia.

Nikt nie zasługuje na zostanie ofiarą przemocy.

Prawda jest taka, że psychopata nie obiera za cel Twojej słabości, tylko Twoje silne strony. Odkryłem, że doświadczenie z psychopatą tak naprawdę zostawia Cię z jeszcze większą liczbą silnych cech. I to właśnie one pozwolą Ci na wyzdrowienie i ruszenie do przodu — w całości, pewny siebie, z miłością.

Niektórych z moich najlepszych przyjaciół poznałem na Psychopath Free i odkryłem u nich cechy według mnie uniwersalne dla wszystkich, którzy przetrwali psychopatę:

1. **Czyny, nie słowa**. Zdrowe, pokorne osoby nie mówią na okrągło o tym, co dobrego w życiu zrobiły, ponieważ byłoby to aroganckie i niekomfortowe. Zamiast tego pozwalają, by ich czyny mówiły same za siebie.
2. **Silny kompas moralny.** Ofiary przemocy zawsze zwracają uwagę na zasady i etykę. Boją się wpaść w tarapaty w szkole, złamać prawo albo zranić partnera. Ich szczęście nie narusza szczęścia innych i starają się zawsze dostrzegać u innych dobroć.
3. **Branie odpowiedzialności za swoje czyny.** Zamiast zrzucać winę na innych za swoje problemy, osoby te biorą pełną odpowiedzialność. Nie szukają kozła ofiarnego ani wymówek.
4. **Szlachetność i współczucie.** Osoby, które przetrwały psychopatę, są raczej zawsze gotowe iść na kompromis i czynić rzeczy lepszymi. Są dostępne, ciepłe i wrażliwe na uczucia innych.

5. **Przepraszanie, jeśli trzeba.** Osoby te zawsze powiedzą „przepraszam”, kiedy zrobią coś złego (a czasem nawet wtedy, kiedy nic złego nie zrobiły). Tymczasem manipulatorzy przepraszają tylko wtedy, kiedy mogą czerpać z tego korzyść. Ich cele zaś przepraszają po to, aby przywrócić spokój i zaufanie.
6. **Idealizm, romantyzm, wyobraźnia.** Ofiary przemocy są często twórcze — to artyści, pisarze, osoby uduchowione, muzycy. Tego typu marzyciele zawsze mają problem z pogodzeniem swoich ideałów z rzeczywistością, lecz świat bez marzycieli byłby bardzo smutny.
7. **Niechęć do konfliktów i krytyki.** Psychopaci szukają osób, które nie będą się bronić. Nie oznacza to uległości i słabości, a raczej kogoś, kto unika konfliktów i jest gotów darować winy, aby zachować harmonię. Ofiary przemocy emocjonalnej są świetnym materiałem na współlokatorów i współpracowników!
8. **Optymizm.** To cecha, która może utrudnić ofierze zostawienie swojego prześladowcy. Osoba taka wciąż wierzy, że sytuacja się zmieni i wróci do tego, co było na etapie idealizacji. Ofiara pragnie wierzyć w to, co najlepsze w każdym człowieku, a plusem tego jest, że pomaga innym również zobaczyć to, co w nich dobre. Osoby te dają innym nadzieję, a ich optymizm jest zaraźliwy.
9. **Przebaczanie.** Choć osoby te mają problemy z przebaczeniem sobie, to często wykazują tendencję do przebaczania innym. Nie osądzają i nie chowają uraz.
10. **Zawsze starają się dostrzegać u innych dobroć.** Dokonują projekcji swej dobrej natury i sumienia na

innych, głównie dlatego, że chcą u ludzi widzieć wrodzoną dobroć. Elementem zdrowienia jest nauczenie się, jak widzieć ludzi takimi, jakimi naprawdę są — bez względu na to, czy ich cechy są dobre, czy złe. Ale to oczekiwanie od innych dobra tak naprawdę sprawia, że (normalni, empatyczni) ludzie rzeczywiście dają z siebie wszystko, co najlepsze.

11. **Wrodzone zrozumienie obaw innych ludzi.** Ofiary przemocy zdają się mieć jakiś rodzaj „autodetektora", wykrywającego czułe punkty u innych. Kiedy zwrócą uwagę na te cechy, intuicyjnie wiedzą, jak odnieść się do tych obaw z szacunkiem i dobrocią (co jest przeciwieństwem przesadnych pochlebstw oferowanych przez psychopatę).
12. **Dążenie do sytuacji, w których wszyscy wygrywają.** Konflikt jest nieunikniony, jeśli chodzi o związki, rodzinę czy pracę, ale osoby empatyczne w naturalny sposób są skłonne do poszukiwania rozwiązań, które zadowolą wszystkich.
13. **Zrozumienie i docenienie u ludzi potrzeby chwili samotności.** Osoby, które przetrwały psychopatę, zazwyczaj wiedzą, kiedy ktoś potrzebuje chwili dla siebie, nie zaś nadmiernej uwagi czy rozweselania. Nie są wyniosłe, nie przytłaczają innych, a zamiast tego są dobrymi słuchaczami, którzy potrafią wyczuć, jeśli są potrzebni.
14. **Elastyczność i dobroduszność.** Potrafią się dostosować do większości sytuacji, zwłaszcza dla kogoś, o kogo się troszczą. Nie wymagają dużo pracy w związku i raczej nie wspominają o nieodpowiednim zachowaniu partnera, jeśli to w poważny sposób nie naruszy ich granic. Nawet kiedy

już temat poruszą, zapewne będą się czuć źle po skarceniu kogoś.

15. **Skupienie na tym, co pozytywne.** Osoby te widzą dobro w innych i w każdej sytuacji. Skupiają się na pozytywnych cechach i nie przejmują się negatywnymi szczegółami.
16. **Niezwykły poziom szacunku i lojalności dla swoich partnerów.** Zależy im na udowadnianiu swojej lojalności i budowaniu zaufania przez cały czas. Bez względu na wyzwania w związku zawsze będą zdeterminowani, żeby dobrze traktować partnera.
17. **Dla silnych osób seks to nie tylko akt fizyczny, ale też emocjonalny.** Wyzwala silne emocje i zacieśnia więzi. Ofiary psychopatów preferują intymność i komfort jednego partnera, nie zaś niekończący się strumień przypadkowych kochanków.
18. **Osoby te poszukują partnerów na całe życie.** Nawiązując do powyższego punktu, większość ofiar poszukuje stałego partnera — nie interesują ich randki i krótkie uciechy. Nawet na wczesnych etapach nowego związku mogą oceniać różne cechy partnera, aby określić, czy związek ma szansę przetrwać.
19. **Umniejszanie własnych zasług i pokora.** Omawiane osoby nie odczuwają potrzeby prezentowania wyolbrzymionej wersji siebie, ponieważ dobrze czują się w otoczeniu osób skromnych.
20. **Odczuwanie największego szczęścia dzięki uszczęśliwianiu innych.** Ofiary często kierują się wewnętrzną potrzebą przekonywania innych do

otworzenia się, roześmiania czy zaakceptowania siebie. Prosty uśmiech wobec nieznajomego może poprawić cały ich dzień.

21. **Zamiłowanie do zwierzaków i (lub) dzieci.** Pełny szacunek i podziw wobec wrodzonej niewinności innych istot.
22. **Sprawiedliwość.** Ofiary psychopatów ciągle poszukują i nie potrafią się w pełni rozluźnić, dopóki nie zrozumieją każdego kształtującego ich życie doświadczenia. Nie zadowala ich wzruszenie ramionami i stwierdzenie, że „życie po prostu jest do kitu”.
23. **Cenienie opinii, pomysłów i przekonań u innych.** Nawet jeśli się z kimś nie zgadzają, nigdy nie wyśmiewają ani nie odrzucają najważniejszych przekonań innych osób. Ich przyjaciele i partnerzy nie muszą się martwić, chcąc otwarcie mówić o swoich uczuciach, bowiem wiedzą, że silna osoba zawsze ma otwarty umysł (dopóki idee są prezentowane w sposób pełen szacunku).
24. **Ukryte silne strony.** Niespodziewany kontrast pomiędzy pozorną uległością a prawdziwą siłą. Ofiary psychopatów skrywają siłę, która je napędza.
25. **Ciężka praca i niezależność.** Ofiary psychopatów ciężko pracują nad każdym aspektem swojego życia — pracą, rodziną czy wspieraniem kogoś na forum. Tak naprawdę, to nigdy nie spotkałem tylu zmotywowanych ludzi w swym życiu, jak na naszej stronie internetowej. Nikt nie chce być ofiarą na zawsze czy wiecznie cierpieć z powodu swej przeszłości.
26. **Umiejętność słuchania.** Wiele osób czeka, aż skończysz mówić, żeby same mogły zacząć swoją

opowieść. Osoby, które przetrwały psychopatę, spędzą wiele godzin, wysłuchując innych. Są też zdolne do odczuwania współczucia i zrozumienia, nie musząc wszystkiego odnosić do własnych doświadczeń.

27. **Zdolność do cieszenia się samotnością.** Silne osoby łatwo się nie nudzą, nie szukają też ciągle nowych źródeł ekscytacji. Nie oznacza to braku zamiłowania do przygód. Oznacza, że potrafią doceniać stałość i stabilność w związkach. Nie potrzebują zewnętrznej stymulacji każdego dnia, aby odczuwać szczęście, a czasem wręcz potrzebują czasu dla siebie na podładowanie baterii.
28. **Uprzejmość wobec nieznajomych.** Zapewne słyszałeś o „teście kelnera”. Według niego możesz wiele dowiedzieć się o osobie, z którą jesteś na randce, patrząc na to, jak traktuje kelnera w restauracji. Uważam, że to faktycznie niezwykle skuteczny sposób na ocenienie etyki drugiego człowieka. Malcolm Forbes wyraził tę samą myśl, kiedy powiedział: „Możesz z łatwością ocenić charakter człowieka, patrząc, jak traktuje on tych, którzy nic nie mogą mu dać”.
29. **Więź z naturą.** Silna osoba cieszy się czasem spędzonym na zewnątrz, nawiązuje więź z otaczającym ją światem. Szanuje drzewa, zwierzęta, rośliny, kwiaty i wszystko, co ma do zaoferowania Matka Natura. Osobę taką motywuje słoneczny dzień, a moc burzy napełnia ją zachwytem.
30. **Życiowe poszukiwanie równowagi, spokoju i miłości.** Każda spotkana przeze mnie osoba, która przetrwała psychopatę, ma własną ścieżkę wiodącą ku wolności. Nie ma znaczenia, jak chcą odbyć swoją podróż. Zawsze będę podziwiał i szanował ich

> wytrwałość i siłę, które pozwalają im zmienić ciemność w światłość. To — jak uważam — najbardziej magiczna z ludzkich cech.

Jestem pewien, że wiele z tych cech dostrzegasz w sobie. Powinieneś je szanować i celebrować, a także wypatrywać ich u innych.

Zamiast karać się za „przegraną” w gierkach psychopaty, pamiętaj, że on próbował wygrać poprzez zniszczenie tych cech, których sam nigdy mieć nie będzie. Próbował Ci wmówić, że coś jest nie tak z tymi aspektami Ciebie, zmieniając Twoje piękne silne strony w nieatrakcyjne wady. Ale wiesz co? Wcale ich nie zniszczył — wciąż są w Tobie. A teraz, kiedy już dostrzegasz ich wartość, możesz powrócić do swojego prawdziwego, autentycznego „ja” — pięknego, kochającego, empatycznego człowieka, który rozświetla świat.

Na początku tej książki przedstawiłem Ci trzydzieści sygnałów alarmowych — oznak, które przejawiają się u osoby toksycznej i manipulującej. Teraz możesz użyć tych trzydziestu oznak siły jako drogowskazu, wskazującego Ci ludzi empatycznych, takich, których powinieneś mieć w swoim życiu. Chcesz kogoś, kto szuka spokoju i harmonii, nie konfliktów. Chcesz kogoś miłego, współczującego i lojalnego. Chcesz kogoś, kto Cię słucha, docenia i dostrzega w Tobie to, co najlepsze. Chcesz optymisty, romantyka, marzyciela. Jest ich tak wielu w świecie, podobnych Tobie. A kiedy ich znajdziesz, nigdy już nie będziesz patrzył za siebie.

Duchowość i miłość

Związki z psychopatą cechują się początkiem jak z bajki, po którym następuje erozja tożsamości i całkowite wyniszczenie ofiary z zimną krwią. W przeciwieństwie do radosnego okresu obecnego w zdrowych związkach, bombardowanie miłością przez psychopatę nie dąży do osiągnięcia równowagi. Jego zachowanie oscyluje od jednej niezdrowej skrajności do drugiej. Twój partner będzie krążył pomiędzy entuzjastycznym planowaniem małżeństwa i dzieci a nagłym krytykowaniem Twojego ciała i wyzywaniem Cię od szaleńców.

Większość ofiar prowadzi w miarę stabilne życie, kiedy pojawia się w nim psychopata — stabilna praca, dobrzy znajomi i zwyczajne ludzkie zmartwienia. Ale po kilku miesiącach wszystko to ulega zniszczeniu. Wydano wszystkie oszczędności, pokłócono się z przyjaciółmi, a umysł zaprzątają przeróżne obawy. Twoje komfortowe życie zmienia się w koszmar desperacji i niepewności. Podejmujesz niepasujące do Ciebie ryzyko dla swojej „drugiej połówki”, która niegdyś zwaliła Cię z nóg, tylko po to, aby odkryć, że nagle traktuje Cię gorzej niż kiedykolwiek. A kiedy będzie już po wszystkim, odniesiesz wrażenie, że straciłeś wszystko, w zamian nie dostając nic. Takie związki zostawiają ofiary wyczerpane, puste i pozbawione energii życiowej.

W trakcie procesu zdrowienia odbudowujesz siebie, wychodząc z ciemności. Punktem wyjścia jest pustka, brak jakiejkolwiek nadziei, ale w pewnym momencie odkrywasz w sobie cechy, których wcześniej nie doceniałeś: kreatywność, dobroć, pokorę, współczucie. Podstawy

Twojej duszy. Kiedy Ty pracujesz nad tym, aby stać się na nowo sobą, psychopata kontynuuje swój cykl przemocy, po wieczność, niczym spaczony mechanizm. Jest niezdolny do rozwoju i zmiany, dlatego gardzi ludźmi, których próbuje niszczyć. Ale ludzki duch nie może zostać zniszczony i dlatego właśnie psychopata zawsze przegrywa — raz za razem.

Kiedy zaczniesz szanować siebie, będziesz wolny, będziesz mógł stać się tym, kim zawsze miałeś się stać. Nie przejmujesz się małostkowymi osądami innych, co daje Ci okazję do odkrywania swojej kreatywności, wyobraźni i duchowości.

Tu zaczyna się magia.

Zaakceptuj nowego siebie, ponownie otwórz swoje serce na miłość. Powinieneś być z siebie niezwykle dumny. Udało Ci się, Twoje życie na zawsze zmieniło się na lepsze. Możesz napotkać toksycznych ludzi, ale wiesz, że drugi raz nie dasz się już nabrać na ich sztuczki. Twój umysł, serce i ciało zrównały się, czyniąc Cię nietykalnym dla mentalnych gierek bezdusznych ludzi.

Nie marnujesz już czasu na rozmyślanie o przeszłości, ponieważ teraźniejszość i przyszłość są znacznie ciekawsze. Zamiast analizować niejasne zachowanie innych, natychmiast usuwasz podejrzane osoby ze swojego życia. Dziś jesteś mądrzejszy.

Twój duch budzi się ze snu, gotów zmierzyć się z nowym światem i odzyskać więź ze wspaniałym wszechświatem. Masz tu swoje miejsce, zawsze miałeś. Robisz rzeczy dla siebie, a nie po to, aby zachwycić innych. Nasza przyjaciółka, MorningAfter, napisała najbardziej wzruszającą rzecz, jaką kiedykolwiek widziałem. Uważam, że to prawdziwa twarz zdrowienia:

Z wolna, lecz pewnie

Zwykłam panikować, kiedy telefon w weekendy nie dzwonił. Dziś panikuję, kiedy dzwoni.

Zwykłam czuć smutek i samotność, jeśli nie wychodziłam — dziś potrzebuję więcej czasu dla siebie, tyle książek bowiem do przeczytania, rzeczy do zrobienia, godzin do przespacerowania. Dni moje powinny być dłuższe.

Zwykłam być skupiona na swoim wyglądzie, zwykłam nosić do pracy niewygodne buty na wysokich obcasach. Dziś wolę płaską podeszwę i czuję się z tym dobrze. Wysokie obcasy sprawiają, że czuję się lepiej, lecz jeśli nie umiem czuć się dobrze w starych jeansach, jakże miałaby mi pomóc najlepsza sukienka.

Zwykłam zawsze pamiętać o makijażu. Dziś nie jest on koniecznością. Fajnie jest go mieć, ale nie jest już on niezbędny, bym wyszła z domu.

Bardziej niż kiedykolwiek doceniam uśmiech na ludzkich twarzach. Bardziej niż kiedykolwiek odczuwam więź z ludźmi. Widzę ludzi spacerujących, uśmiechających się i myślę o nich, i cieszy mnie ich szczęście.

Smutek też jest obecny. Ale to przecież część życia. Te dobre i te złe rzeczy. Różnicę czyni to, jak je odczuwam.

Lękam się, że nie stworzę już bliskich przyjaźni i związków. Lecz na razie przeszłam dopiero jedną trzecią ścieżki, więc kto wie, co mnie jeszcze czeka w przyszłości. Lękam się polegania na kimkolwiek, (...) lecz odkrywam, jak piękne jest to, że mogę polegać na sobie — po raz pierwszy w mym życiu. I dobrze się przy tym bawić.

Czasem wydaje mi się, że będąc tu, jestem samotna. Ale wniosek ten oparty jest na moim dawnym myśleniu.

Nie jestem samotna, po prostu oczyściłam swoje życie z nieszczęśliwych i okrutnych ludzi, mam więc miejsce na nowych, dobrych ludzi i rzeczy, które pojawią się w mym życiu.

Z wolna, lecz pewnie.

Wdzięczność i przebaczenie

W trakcie procesu uzdrawiania siebie często przestajemy dostrzegać, ile tak naprawdę jest dobra na świecie. A przecież dobro to istnieje, od chwili, kiedy budzisz się rano, aż do ostatniej sekundy przed zaśnięciem. Wszystko, co musisz zrobić, to otworzyć serce na całe to dobro.

Każdego dnia dzieją się wspaniałe rzeczy. Ludzie się śmieją, ptaki latają, dzieci się bawią, fale rozbijają się o brzeg… Cóż za zaczarowane życie! Lecz kiedy spędzamy czas, skupiając się na tych kilku rzeczach, które nie idą dobrze, tracimy z oczu to, co naprawdę ma znaczenie — zapominamy, jak być szczęśliwymi.

Chciałbym podzielić się z Tobą praktyką, która pomogła mi kultywować wdzięczność w ostatnich latach. Może nie zadziała w Twoim przypadku, ale mojemu sercu daje wiele spokoju. Zanim udam się spać, myślę o kimś, za kogo jestem wdzięczny. Zazwyczaj to moja mama albo bliski przyjaciel. Wyobrażam sobie ich twarz, ich uśmiech, ich szczerą dobroć.

Kłaniam się ich duchowi, a potem powtarzam ten proces wobec innej zaufanej osoby. A potem kolejnej. I jeszcze jednej. Zawsze zaskakuje mnie to, że nie potrafię przestać. Nigdy nie dotarłem do „końca” przed zaśnięciem, ponieważ nie wierzę, że istnieje coś takiego, jak koniec dobrych ludzi w świecie.

Niektóre ofiary psychopatów, także i ja, kładą nacisk na ideę przebaczenia. Dzięki powyższej praktyce powoli możesz zacząć wprowadzać do swoich pozytywnych myśli ludzi, którzy Cię skrzywdzili. Na początku będziesz miał wrażenie, że coś jest nie tak, a sam pomysł może wywoływać u Ciebie negatywne myśli. Lecz powoli znajdziesz w swym sercu dobry zakątek. Jak byś nie mógł, skoro otacza Cię tyle miłości?

Nie pomyl przebaczenia z kontaktem. To, że przebaczysz psychopacie, nie znaczy jeszcze, że powinieneś go ponownie dopuścić do swojego życia. Z pewnością też nie powinieneś odczuwać potrzeby informowania go, że mu wybaczasz. Prawdziwe przebaczenie pochodzi z Twojego wnętrza, nie z walidacji Twojego współczucia przez inną osobę.

Jeśli zdecydujesz się nie wybaczać psychopacie, to też nie ma problemu. Niektóre ofiary uważają, że byłaby to potwarz dla ich duszy. W pełni to rozumiem. To Twoja decyzja i nie śmiem nawet marzyć, że kiedyś zrozumiem, jak działa czyjeś serce. Rób to, co daje Ci szczęście — jeśli tylko wiesz, jak to zrobić.

Dziwna rozmowa

Wszyscy to mamy. Wątpliwości. Chaotyczne myśli. Martwimy się o siebie, o przyszłość, o świat wokół nas. Staje się to silniejsze w wyniku toksycznego związku.

Kiedy jesteśmy zranieni, naszym głównym pragnieniem jest powstrzymanie bólu. Uważam, że to naturalna reakcja umysłu. Jesteśmy samouzdrawiającymi się istotami, więc ma to sens, że po toksycznym związku chcemy jak najszybciej znów poczuć się dobrze. Lecz, jak się okazuje, nie jest to wcale łatwe. Potrzeba wielu lat, aby zgłębić

siebie, ciężko pracować i odzyskać poczucie własnej wartości — aby odnaleźć swoje miejsce w świecie i pewność siebie.

Lecz nawet wtedy podróż się nie kończy.

Lata później — z szacunkiem do samego siebie, ze zdrowymi związkami i wspaniałymi przyjaźniami — zacząłem zauważać ten ciągły ból w klatce piersiowej. Nigdy nie potrafiłem go dobrze opisać, ale zawsze tam był, w każdej sekundzie dnia. Wiele ofiar psychopatów opisuje coś podobnego, manifestującego się na różne sposoby. Wcześniej opisywałem go tak:

> *Demon owijający szpony wokół Twojego serca, zawsze gotów przypomnieć Ci o wszystkim, o czym pragniesz zapomnieć.*

Poświęciłem wiele tygodni, próbując zrozumieć tego demona, próbując pojąć, dlaczego nie zostawia mnie w spokoju. Tak bardzo chciałem, by odszedł i pozwolił mi znowu cieszyć się życiem, jak kiedyś. Próbowałem przekonać samego siebie, że już zniknął, nawet kiedy czułem, że znów się do mnie podkrada. Rozważałem leki, choć jednak zdecydowałem się uniknąć tego rozwiązania z powodów osobistych.

I wtedy pewnego dnia spotkałem terapeutkę, która specjalizowała się w technice imaginacyjnej w zakresie terapii behawioralnej. Brzmiało to świetnie. Uwielbiam wszystko, co ma związek z kreatywnością i umysłem. Spotkałem się więc z nią i poświęciłem kolejne kilka tygodni, zgłębiając swoją wyobraźnię.

Chciałbym się podzielić tym, czego się nauczyłem (oraz dorzucić trochę własnych wynalazków), na wypadek gdyby techniki te pomogły komuś, kto cierpi na tę nieodpuszczającą ciemność. Nie jesteś sam i nie musisz już dalej cierpieć.

Pierwszą rzeczą, do której musiałem powrócić, była koncepcja „demona”, która automatycznie sugerowała, że to mroczne odczucie było moim wrogiem. Jak mogło nim nie być po tym długim czasie, który spędziłem, nienawidząc go i pragnąc, by zniknęło? Strach to potężna siła, która sprawia, że mocno tkwimy w ciągłym niepokoju.

Ale czas zerwać z tym sposobem myślenia. Czas, abyś stanął z ciemnością twarzą w twarz.

Najpierw musisz się zrelaksować. Kąpiel z bąbelkami to mój ulubiony sposób. A potem weź kilka głębokich wdechów: pięć sekund wciągaj powietrze nosem. Utrzymaj przez kolejne pięć sekund. I jeszcze pięć sekund na wydech przez usta. Teraz poczuj mroczne uczucie, które zaczyna się pojawiać, nawet w tej zrelaksowanej chwili.

Lecz dziś, zamiast pragnąć, by uczucie to zniknęło, przywitaj je. Jest straszne, ale obiecuję Ci, że Cię nie skrzywdzi. Przywitaj wszystkie chaotyczne myśli, zmartwienia, wątpliwości i objawy fizyczne, które towarzyszą temu odczuciu. A kiedy już Cię całkowicie pochłoną…

Przedstaw się.

Poniżej przytaczam swoje własne doświadczenie, tak jak je zapamiętałem, z rozmowy, która nastąpiła. Zmieniła moje życie. I mam nadzieję, że pomoże Ci dokonać własnych odkryć.

> *Niespodziewane odpowiedzi na niespodziewane pytania: dlaczego tu jesteś?*

Oczekiwałem nieprzyjemnej odpowiedzi, odległego głosu mojego byłego oznajmiającego, że zasługuję, by cierpieć. Że jestem szalony, słaby, żałosny.

Możesz więc sobie wyobrazić moją reakcję, kiedy on (tak, to definitywnie był młody chłopak) spokojnie odpowiedział:

„Jestem tu po to, by upewnić się, że z Tobą wszystko w porządku”.

Te słowa zmieniły wszystko. Nagle nie wydawał się taki przerażający. Ale wciąż się zastanawiałem, dlaczego sprawiał mi ból, ciągle uciskając mnie w klatce. Odpowiadając, nim mogłem w ogóle zapytać, powiedział: „Tylko obejmowałem twoje serce, żeby je chronić. Nigdy nie chciałem cię skrzywdzić”.

Nagle nie chciałem już, żeby chłopiec odszedł. Tak, chciałem, żeby przestał tak mocno ściskać, ale już się go nie bałem. Szybko mu zaufałem. Było w nim coś kochającego, dobrego, niewinnego. Chciałem dowiedzieć się więcej.

Zapomniane wspomnienia: kiedy się pojawiłeś?

Myślałem, że pojawił się wtedy, kiedy skończył się mój związek. To wtedy przecież zacząłem czuć to „ściskanie”. Zapytałem więc, jak mnie znalazł i dlaczego zdecydował się zostać. I znów jego odpowiedź mnie zaskoczyła.

Powiedział, że był ze mną od dnia moich narodzin. Był moją energia, moją kreatywnością — moim żywym duchem, który zostanie ze mną na zawsze. Był bardzo podekscytowany tym, że mogliśmy w końcu porozmawiać.

Przytulenia pojawiły się jednak niedawno. Nigdy wcześniej ich nie potrzebowałem. Byłem radosną osobą, a on mógł po prostu żyć i oddychać przeze mnie. Lecz kiedy się załamałem, nie mógł już tego robić. Kiedy napotkałem zło, był regularnie uciszany i odrzucany na bok. Wszystko, co niegdyś razem ceniliśmy, zostało pogwałcone. Został więc ze mną, czekając w ciszy. Cierpliwie. Robił, co mógł, by upewnić się, że nigdy już nie będę tak źle traktowany.

W tym czasie robił wszystko, co w jego mocy, by zniszczyć mój toksyczny związek. Odmawiał biernego ulegania innej istocie ludzkiej. Wybuchał, kiedy chciałem, żeby siedział

cicho. To on ciągle wskazywał na kłamstwa, hipokryzję i manipulację — nawet kiedy usilnie próbowałem je ignorować, aby utrzymać obraz idealizacji. Nie przejmował się, kiedy byłem nazywany szaleńcem czy nadwrażliwcem. Chciał, bym znalazł się jak najdalej od tej czarnej dziury, która pochłaniała nas obu.

W końcu, w najmroczniejszej chwili mojego życia — kiedy rozważałem opuszczenie tego świata — dał mi powód, żeby zostać. Dał mi nadzieję.

Nowe partnerstwo: co przyniesie przyszłość?

Podziękowałem mu za jego ochronę. Za dbanie o mnie. Za dostrzeżenie zła, którego sam nie potrafiłem zobaczyć. Ale pomimo jego skrytych wysiłków chciałem, aby zrozumiał, że jego przytulenie mnie rani. Pojąłem nauki i rozwinąłem się dzięki własnym doświadczeniom i obiecałem mu, że nigdy już nie pozwolę, by ktoś mnie tak znów skrzywdził. Poprosiłem go, by nieco poluzował swój ucisk.

Rozważył moją prośbę i stwierdził, że się postara. Powiedział mi, że zajmie mu to trochę czasu — że nie nastąpi to z dnia na dzień. Powiedział, że będziemy musieli popracować nad tym razem, by znaleźć pokojowe rozwiązanie, które będzie korzystne dla nas obu. Oczywiście zgodziłem się z entuzjazmem. Był to większy postęp niż ten, którego dokonałem w ciągu dwóch lat.

Mogłem z nowym rodzajem współczucia życzyć mu dobrej nocy. Udałem się spać tej nocy, wiedząc, że mam lojalnego strażnika, który pilnuje mych snów, walcząc z ciemnością za pomocą swojego wiecznego światła i bezwarunkowej miłości.

Te dziwne wschody słońca: dlaczego tu jesteśmy?

Od tamtego czasu każdego dnia z nim rozmawiałem. Jest moim przyjacielem i zawsze był przy mnie, od samego początku — nie oczekując niczego w zamian, tylko

cierpliwie czekając na tę rozmowę. Zawsze, kiedy coś zaczyna mnie przytłaczać, mogę się szybko uspokoić, mówiąc po prostu: „Hej, co słychać?”.

Zawsze ma odpowiedź, a ta nigdy nie straszy.

Odkryłem, że najłatwiej mi się z nim połączyć, kiedy obserwuję zachody słońca nad rzeką. W tych chwilach myślę, że zaczynam odkrywać, dlaczego jesteśmy tu, na tej dziwnej planecie. Jeśli mamy w sobie te duchy, walczące o wszystko, co dobre, to zapewne mogą one komunikować się ze sobą nawzajem. Twój, mój, każdy! Wyobrażam sobie, jak bawią się ze sobą nocami, śmiejąc się, płacząc, walcząc i chroniąc.

Bardzo doceniam ten dar i nie zamieniłbym go na nic innego. Wewnętrzna istota — w sercu naszego prawdziwego „ja” — była z nami od dnia, w którym przyszliśmy na świat. Nie można jej zniszczyć, bez względu na to, jak bardzo ktoś próbuje. Każdy z nas został pogwałcony w niemożliwy do pojęcia sposób. Nie prosiliśmy, by odebrano nam niewinność. Ale próbując zniszczyć naszą tożsamość, nasi prześladowcy jedynie dali nam możliwość nawiązania głębszej więzi z naszym duchem.

I dlatego właśnie psychopata zawsze poniesie porażkę.

Nie rozumieją oni miłości. Nie mogą poczuć lęku czy zmartwień — duchy w nas zawsze upewniają się, że z nami wszystko w porządku. Psychopaci potrafią kopiować prawie każdego człowieka, ale nie umieją pojąć ani doświadczyć najbardziej magicznych rzeczy, które ten świat ma do zaoferowania. Miłość jest tym miejscem, w którym psychopatyczne gierki się kończą, a nasza podróż dopiero się zaczyna.

Nasz duch chce nam pomóc, nie zaś skrzywdzić. Zawsze będzie gotów do rozmowy, zadowolony ze spotykania ludzi,

których ochronie się poświęca. Nawet przed tą rozmową duch jest przy nas: niezłomny, silny, gotów na kolejną przygodę.

Znów znaleźć miłość

Co ciekawe, miłość i seks po odzyskaniu siebie są lepsze niż kiedykolwiek. Niepodobne niczemu, czego wcześniej doświadczyłeś. Pierwotnie zostałeś uwarunkowany do odczuwania uzależnienia wobec desperacji i intensywnych namiętności — czegoś, co pomyliłeś z miłością. Ale teraz jesteś mądrzejszy. Miłość jest szlachetna, cierpliwa i dobra. Jest trwała i kreatywna. Nie wątpisz w intencje swojego partnera. Zamiast tego dwie dusze pokojowo współistnieją, odkrywając wspólnie świat.

W zależności od rodzaju i skali doświadczonej przemocy, możesz potrzebować czasu, aby przepracować swoje wspomnienia i wszystko to, co wyzwala w Tobie negatywne emocje. Naprawdę dobry partner da Ci tyle czasu, ile będziesz potrzebował. Będzie z Tobą rozmawiał, okaże empatię, upewni się też co do Twojego poczucia komfortu. Zamiast seksu jako narzędzia manipulacji, odkryjesz, że dla normalnego, zdrowego partnera seks jest sposobem na zacieśnianie więzi i wyrażanie miłości.

Kiedy będziesz już w stanie w pełni zaufać, Twoja zdolność doświadczania fizycznej oraz emocjonalnej intymności rozkwitnie niczym wzrastający i dojrzewający kwiat. Będziesz w końcu zdolny do wprowadzenia w życie wszystkiego tego, czego nauczyłeś się w czasie procesu zdrowienia. Wiesz, na co zasługujesz i kim jesteś. Możesz swobodnie dawać innej osobie swoją energię miłości, ponieważ jest szanowana i miłowana. Nie jest już marnowana na wielką czarną dziurę.

Z psychopatą nigdy nie wiesz, na czym stoisz. Żyjesz w ciągłej niepewności, każdego dnia zastanawiając się, czy on Cię kocha, czy nie. Twoje całe życie jest pochłaniane przez codzienną walkę. Ale dzięki prawdziwej miłości wszystko to zostaje zapomniane. Już siebie nie kwestionujesz. Twoja miłość opiera się na wzajemnym partnerstwie, pełnym namiętności i poświęcenia.

Jest coś niezmiernie wspaniałego w spotkaniu tej właściwej osoby i uświadomieniu sobie w końcu: „Łał, ta osoba mnie nigdy nie skrzywdzi”. Pomyśl o tym przez chwilę. Przez wiele miesięcy — może nawet lat — mierzyłeś się z przemocą emocjonalną i tak długo pracowałeś, żeby wszystko się zmieniło. Sam z siebie przerwałeś cykl emocjonalnej przemocy. Wykorzeniłeś negatywne wzorce i przedefiniowałeś ścieżkę swojego życia. W nagrodę Twoje serce jest w końcu wolne.

Nie martw się tym, kiedy to wszystko nastąpi. Może jesteś zadowolony, nie mając nikogo, i to też jest wspaniałe. Ale jeśli jesteś osobą, która szuka miłości, to ktoś się kiedyś pojawi i rozpozna w Tobie całą tę wspaniałość. Co więcej, w swym własnym sercu będziesz wiedział, kiedy tę osobę spotkasz. Nie ma pośpiechu.

Znasz to uczucie, kiedy odkryjesz wspaniałą piosenkę i słuchasz jej na okrągło przez cały dzień, zastanawiając się, jak mogłeś żyć bez niej? Podobnie jest z miłością. Pojawia się nagle i zanim się obejrzysz, przyjmujesz ją w pełni, po kres Twojego życia.

Głupiec i Świat

Głupiec wykonuje ten ostatni krok na swej ścieżce i, ku własnemu zdziwieniu, odkrywa, że jest dokładnie w miejscu, z którego zaczynał, na krawędzi tegoż samego urwiska, z którego niemalże spadł, gdy był młody i zbyt naiwny, by patrzeć, gdzież to się udaje. Lecz teraz widzi, gdzie stoi, w innym świetle. Myślał przecie, że może oddzielić od siebie ciało i umysł, poznać jedno, by potem porzucić i drugie zgłębić. Lecz na końcu ścieżki wszystko tyczy się jaźni: umysłu i ciała, przeszłości i przyszłości, jednostki i świata. Wszystko jest jednością, także i Głupiec, i Eremita, obydwaj stojący u wrót wiodących do sekretów wszechświata. Z uśmiechem wiedzy Głupiec robi ostateczny krok w kierunku przepaści, (…) by poszybować. Wyżej i wyżej, póki całego świata w oczach nie pojmie. I tamże tańczy, otoczony gwiazd łonem, w jedności z kosmosem. Kończąc niejako tamże, gdzie zaczął, rozpoczynając na nowo u końca. Świat się toczy, a podróż Głupca osiągnęła cel. (Aeclectic Tarot)

Wyobraź sobie dwudziestojednoletniego skrytego homoseksualistę, do tego bez doświadczeń seksualnych, który zaczyna przechodzić pokwitanie, idącego przez kampus na zajęcia z programowania, w podartych spodniach z Walmartu.

To ja!

Jak możesz sobie wyobrazić, byłem najbardziej wycofaną osobą na planecie. Byłem niezręcznym, który nigdy nie miał chłopaka ani dziewczyny — nigdy nie byłem przez nikogo postrzegany jako „atrakcyjny”. I tak moje obawy i zmartwienia płynęły głównie z mojej seksualności (a raczej

jej braku). Choć brzmi to płytko, to nie czułem się pewnie ze swoim wyglądem. Oczywiście, ówcześnie nie byłem tego świadom, że to jest najbardziej niefortunnym rodzajem wewnętrznych obaw.

Ale to była tylko mała część tamtego Jacksona. Przede wszystkim lubiłem biegać z miejsca na miejsce, być aktywny, nawiązywać znajomości, radować się, cieszyć się ciszą i budować domy dla kotów. Nic mnie raczej nie martwiło i nigdy nie chowałem uraz, uważałem bowiem, że to marnowanie sił. Lubiłem rozweselać marudnych ludzi — myślałem, że wszystko można uzdrowić odrobiną dobroci. Uwielbiałem zabierać ludzi na wspólne przygody i marzyłem o własnej rodzinie i dzieciach.

Wszystkie te rzeczy są tym, co tworzy osobowość, ale w najczarniejszym okresie mojego życia obawy przejęły kontrolę i stały się całą moją osobowością. Wszystko, co dobre, zostało zepchnięte na bok, aby zrobić miejsce wadom, które stawały się wyraźniejsze, w miarę jak spadałem coraz bardziej w otchłań.

A kiedy toksyczny związek dobiegł końca, zdecydowałem, że całe moje dawne „ja” musi być źródłem wszystkich problemów. Zamiast przyjrzeć się swoim obawom, jedna po drugiej, po prostu wyrzuciłem całą osobowość do kosza. Chciałem być kimś nowym! Cóż za leniwy sposób na rozwiązanie problemów. I zapłaciłem za to. Straciłem świetną ofertę pracy, przeraziłem przyjaciół, przepuściłem życiowe oszczędności, przeprowadziłem się do luksusowego mieszkania i próbowałem grać „twardziela”, próbowałem być seksowny. Nie wyszło (zwłaszcza to ostatnie).

Kiedy patrzę wstecz, najdziwniejszą rzeczą w całej tej podróży jest to, że wcale daleko nie dotarłem, liniowo ujmując. Większość mojego procesu spędziłem, pracując nad odzyskaniem osoby, którą kiedyś byłem, z kilkoma drobnymi modyfikacjami. Zwykłem myśleć, że muszę

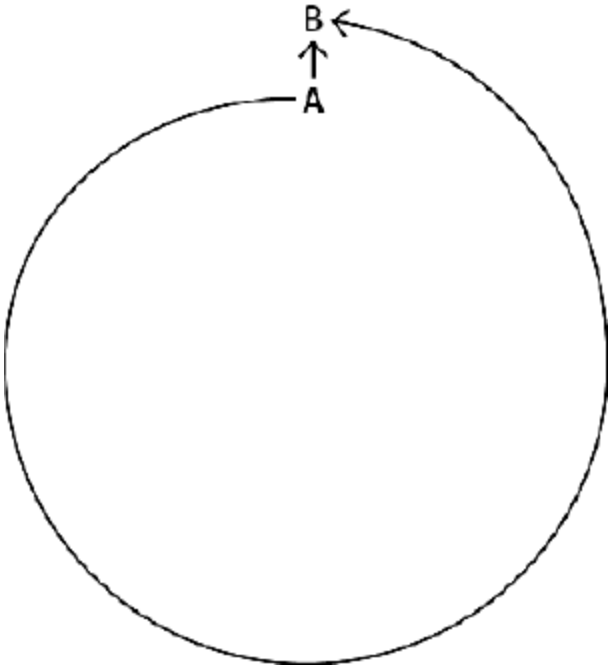
wykorzenić wszystko, aby moje zdrowienie miało sens, ale tak wcale nie było. Tak naprawdę najbardziej bolało mnie, kiedy próbowałem walczyć ze starym „ja” i wszystkim, co kiedyś ceniłem.

Może Ty też miałeś obawy, traumy wyniesione z dzieciństwa, próżne sekrety, złe relacje czy coś zupełnie innego. Nieważne jednak, z czym musiałeś się zmierzyć. Jeśli spojrzysz wystarczająco głęboko, jestem pewien, że znajdziesz w sobie też całkiem fajne rzeczy. Co więcej, może jesteś w stanie nauczyć się doceniać fakt, że Twoje stare „ja” robiło wszystko, co w jego mocy, biorąc pod uwagę okoliczności.

Kiedy zaczniesz łagodniej patrzeć na swoje dawne „ja”, cały proces zdrowienia wydaje się znacznie przyjemniejszy. Zamiast tego przytłaczającego, pochłaniającego osobowość całkowitego zmieniania siebie po prostu spoglądasz w swoją istotę i uczysz się, jak rozpoznać cechy, te dobre i te złe, które czynią Cię tym, kim jesteś. Na początku może to zniechęcać, ponieważ masz wrażenie, jakbyś już stracił tego dawnego ufnego i kochającego ducha.

Cóż, mam dobrą i złą wiadomość. Dobra jest taka, że Twoje „stare ja” wcale nigdzie nie poszło. Nie miałoby to najmniejszego sensu.

Zła wiadomość jest taka, że zrobiłem kolejny wykres w Microsoft Paint.



Jak możesz zobaczyć, są dwie drogi, aby dostać się od punktu A do punktu B. Możesz albo przejść centymetr po centymetrze w górę, albo obrać znacznie dłuższą, okrężną drogę.

W życiu jest tak, że nie jesteś świadom drogi na skróty, dopóki nie przejdziesz już sporego kawałka. Ludzie mogą Ci sporo naopowiadać o skrótach. Możesz też poczytać wiele książek o obieraniu krótszej drogi. Rodzice opowiadają dzieciom, jak znaleźć skrót. Ludzie poświęcają dużo pieniędzy, aby znaleźć skróty. Ja właśnie *pokazałem* Ci skrót w postaci pięknego rysunku. Ale żadna z tych rzeczy tak naprawdę nie działa. Skrót znajdziesz tylko wtedy, kiedy przeszedłeś już osobiście długą drogę.

To dobrze! Tyle się uczymy, kiedy wybierzemy dłuższą drogę. Na początku jest to trochę przerażające, ale wkrótce odkryjesz, że jest tyle tajemnic i okazji do wykorzystania na każdym kroku. Z każdym z nich zyskujesz coraz szerszą perspektywę na siebie i na świat. Niektóre dni są smutne i pozbawione nadziei, inne dają zaś nadzieję i nową wiedzę.

Może zacząłeś od współczucia i ślepego zaufania na samym początku podróży. Później stwierdziłeś, że cechy te czynią z Ciebie podatne na zranienie popychadło. Ale im bliżej punktu B, tym bardziej odkrywasz, że były to tak naprawdę dobre rzeczy — po prostu potrzebowałeś trochę więcej świadomości i szacunku do samego siebie, żeby mogły w pełni działać.

Każda drobna rzecz, którą odkrywamy na naszej ścieżce, przyczynia się do poszerzenia naszej percepcji i zrozumienia. To dlatego, kiedy zbliżamy się do celu, patrzymy wstecz, zastanawiając się: „Co ja sobie myślałem — było tyle lepszych sposobów!”. Cóż, w retrospekcji na pewno. Łatwo jest patrzeć do tyłu na skrót i zastanawiać się, jak mogliśmy go przeoczyć, ale osądzamy swoje przeoczenie *jedynie dzięki temu, że* pokonaliśmy tę dłuższą drogę — dzięki pomyłkom, zażenowaniu, przegranym i opanowanym lekcjom.

Uwielbiam ten cytat o Głupcu i Świecie, ponieważ na końcu podróży Głupiec pozostaje Głupcem. Wciąż jest tą samą osobą, mającą trochę więcej świeżej wiedzy i mądrości, którą zdobył po drodze.

Jaka płynie z tego lekcja? Cóż, dzięki mojej lekcji wiem, że pokwitanie lepiej przejść, zanim dobije się do dwudziestki. Twoja lekcja zapewne będzie inna, ponieważ wszyscy kroczymy innymi ścieżkami w wielkim kole — dodatkowo, zaczynam podejrzewać, że punkt B w żadnym stopniu nie jest nawet bliski końca podróży.

Szersza perspektywa

Osoby empatyczne — marzyciele czy idealiści — mają taką przypadkową moc. Większość z nich spędza życie, doświadczając zwątpienia, obaw, zmartwień i starając się na siłę zadowalać ludzi. Ale podróż tych osób niechybnie prowadzi do ciężkich chwil, kiedy komfortowe życie zostaje zniszczone przez niespodziewane nadejście ciemności. Nagle metody, którym ufały, przestają przynosić im szczęście. Na początku depresja ta wywołuje u osób tych przekonanie, że mogą już nigdy nie odczuć radości. Ostatecznie jednak całe to zdarzenie skłania je do ruszenia na misję w poszukiwaniu czegoś więcej — miłości, sprawiedliwości i mądrości. Kiedy przygoda ta się rozpoczyna, marzyciela nie można już zatrzymać.

A co, kiedy marzyciele się jednoczą?

Cóż, w ten sposób zaczynamy zmieniać świat.

Rodziny, miejsce pracy, społeczeństwo

Choć książka ta została napisana głównie dla ofiar toksycznych związków romantycznych, to cykl psychopatycznej przemocy jest uniwersalny. Cechuje się intensywną idealizacją i kopiowaniem osobowości, po których następują dewaluacja oraz erozja tożsamości. Proces ten z pewnością nie ogranicza się do związków miłosnych. Biorąc pod uwagę powszechność zaburzeń typu B, można ze sporą dozą prawdopodobieństwa stwierdzić, że

Ty lub ktoś, kogo znasz, doświadczyliście tego zaburzenia u pracodawcy, rodzica, brata lub siostry, znajomego, współpracownika czy sąsiada.

W rodzinie możesz być zmuszony do życia z rodzicem stosującym wobec Ciebie przemoc od dzieciństwa, traktującym Cię zaledwie jak narzędzie, by dostać od świata to, czego pragnie — mając wobec Ciebie nierealne oczekiwania, nie adaptując tych oczekiwań wobec własnego zachowania. Jeśli nie stosowałeś się do twardych reguł, byłeś karany milczeniem i wyśmiewaniem, a efektem tego stało się Twoje poczucie bezwartościowości i niekochania. I kiedy sądziłeś, że więcej już nie zniesiesz, rodzic zaczynał Cię chwalić i wyrażać uznanie, którego tak bardzo łaknąłeś. Ciągle stąpałeś po lodzie, podstawy Twojej egzystencji były całkowicie pozbawione stabilności. Potrzeba wielu lat terapii i pracy nad sobą, aby pokonać takie ciągłe pranie mózgu.

W pracy możesz spotkać się z manipulującym współpracownikiem, który oczarowaniem utorował sobie drogę do Twojego życia zawodowego tylko po to, by wbić Ci nóż w plecy, kiedy dostał już to, czego chciał. Szeptał za Twoimi plecami, trucizna się sączyła, a jego skryta triangulacja zwracała całe miejsce pracy przeciwko Tobie. Jeśli zabrałeś głos w tej sprawie, brzmiałeś jak szaleniec, ponieważ obrażałeś ulubieńca wszystkich kolegów i koleżanek: tego, który był tak słodki dla wszystkich (poza Tobą, za zamkniętymi drzwiami).

Jest jeszcze psychopata w roli szefa. Jego charyzmatyczne cechy często pozwalają mu bardzo szybko wspiąć się na szczyt. To menadżer, który nie ma problemu z nadużywaniem władzy wobec Ciebie, ponieważ wie, że nic z tym nie zrobisz. To on podpisuje Twoją wypłatę, więc musisz znosić wszystko, co Ci zrobi, w przeciwnym wypadku zostaniesz zwolniony. Nieodpowiedzialnie wydaje

pieniądze firmy, poniża innych i niszczy każdego, kto stanie mu na drodze. To zbir i manipulator, ale jakimś trafem zawsze wygląda na niewinnego.

Krąży dziwny pomysł, że psychopaci mogą być przydatni, może wręcz niezbędni, w miejscu pracy — że potrafią podejmować trudne decyzje, które zwykłym ludziom nawet nie przejdą przez myśl. Ale każdy, kto miał do czynienia z psychopatą w pracy, szybko odrzuci tę ideę. Psychopaci sieją spustoszenie, czynią nieodwracalne szkody i potrafią od wewnątrz zniszczyć całą kulturę w biurze. Wszystko to są w stanie zrobić, jednocześnie wydając się całkowicie niewinnymi i zrzucając winę na kogoś innego. Nie mają problemu ze zrujnowaniem życia współpracownika albo podwładnego, jeśli tylko pomoże im to we własnej karierze. Wręcz bardzo chętnie to robią.

A jeśli to nie jest wystarczająco przerażające, to pomyśl, że ludzi tych patologicznie ciągnie do władzy, pieniędzy i przestępstw. Z prac doktora Roberta Hare’a wiemy już, że psychopaci stanowią całkiem spory odsetek populacji więźniów. Ale co ze sporą większością psychopatów, którzy nie trafili za kratki? Gdzie oni kończą?

Na giełdzie? W stolicy, na odpowiednich stołkach?

To miejsca, w których nóż w plecy czy nieszczerość są nie tylko akceptowane — są oczekiwane. Politycy manipulacją torują sobie drogę do władzy, za pomocą charyzmy i pustych obietnic, a my tylko się wściekamy, kiedy wykorzystują swoją pozycję do realizowania zupełnie odmiennych celów. Zachowanie to stało się tak powszechne, że obietnice polityczne są dziś niczym więcej, jak tylko materiałem dla telewizyjnych komików. Lecz to wcale nie jest zabawne. To raczej dość przerażające.

Regularnie jesteśmy oszukiwani przez wybranych polityków, ale zwykliśmy wierzyć, że tego rodzaju

zachowanie jest normalne. Wierzymy, że to normalne, gdy dorosły człowiek zachowuje się jak manipulujące dziecko, politycy składają obietnice, których nie planują spełnić, a rząd kpi z prawa, którego przysięgał przestrzegać.

Lecz to nie jest normalne. To nie teatr polityczny. To nie moc korumpująca niegdyś porządnych mężczyzn i kobiety.

To zaburzenia typu B w działaniu.

To właśnie się dzieje, kiedy pasożyty infekują silny, stabilny naród idealistów i marzycieli. To właśnie się dzieje, kiedy toksycznych ludzi ciągnie do władzy, kiedy rozumieją, jak ją zdobyć. To właśnie się dzieje, kiedy nasi przywódcy są hipokrytami, myślącymi, że mogą zadeptać standardy, dla których przestrzegania zostali wybrani.

Psychopaci sieją spustoszenie wszędzie, gdzie się pojawią. Mierząc się z toksycznym partnerem, niemoralnym współpracownikiem, manipulującym rodzicem czy patologiczną władzą, wszyscy szukamy podobnej ścieżki wiodącej do wolności. Najpierw musimy zrozumieć, że istnieją kroczący po tym świecie ludzie całkowicie pozbawieni sumienia i empatii.

Wtedy, co ważniejsze, możemy nauczyć się doceniać te dwie cechy w nas samych.

Problem 15 procent

> *Wśród nas jest więcej psychopatów niż ludzi mających często poruszany problem anoreksji, cztery razy więcej socjopatów niż osób cierpiących na schizofrenię oraz sto razy więcej socjopatów niż osób, u których zdiagnozowano raka jelita.*
>
> — dr Martha Stout, *The Sociopath Next Door*

Liczby zazwyczaj mnie nudzą, ale myślę, że te akurat warto przeanalizować.

Według Narodowych Instytutów Zdrowia:

- 6 procent ogółu populacji cierpi na narcystyczne zaburzenie osobowości.
- 5 procent ogółu populacji cierpi na osobowość chwiejną emocjonalnie typu borderline.
- 2 procent ogółu populacji cierpi na histrioniczne zaburzenie osobowości.

Według dr Marthy Stout:

- 4 procent ogółu populacji cierpi na antyspołeczne zaburzenie osobowości (ASPD, socjopatię lub psychopatię).

To skategoryzowane zaburzenia emocjonalne, a bazując na powyższych statystykach, można stwierdzić, że spotkamy je u jednej na każdych siedem osób — to ponad 15 procent populacji (zaokrąglam w dół, biorąc pod uwagę współwystępowanie zaburzeń). Pomyśl teraz, że większość tych osób dobrze sobie radzi, przebywa na wolności, jest aktywnymi członkami społeczeństwa. Biorąc pod uwagę liczby, jest całkiem prawdopodobne, że nieświadomie mijasz jednego z tych manipulatorów każdego dnia w drodze do pracy — może spotkałeś go nawet dziś, kiedy kupowałeś poranną kawę.

Gdzie w tym problem?

Problem jest taki, że ogół społeczeństwa praktycznie nic nie wie na temat tych niesamowicie rozpowszechnionych zaburzeń. Gdybyś miał zapytać znajomych, czym jest zaburzenie osobowości typu borderline, jak wielu z nich udzieliłoby odpowiedzi? A jak wielu z nich udzieliłoby dobrej odpowiedzi?

Tak samo, czy ktoś cierpiący na zaburzenie narcystyczne jest po prostu kimś, kto za dużo patrzy w lustro? A czy ktoś cierpiący na zaburzenie histrioniczne naprawdę jest tylko kimś, kto potrzebuje dużo uwagi?

Odkryjesz, że zapewne wiele osób słyszało o psychopatii, ale jak wiele z nich słyszało o psychopatii wykraczającej poza seryjnych morderców z *Zabójczych umysłów*? A co z bardziej powszechnymi, zwyczajnymi drapieżnikami, którzy oczarowują i mamią swoje ofiary na co dzień? Co z kameleonami, którzy od środka niszczą życie niespodziewających się niczego ofiar, jednocześnie jawiąc się całkowicie niewinnymi?

Zaburzenia typu B to zaburzenia emocji, sumienia, empatii i uczuć — zapewne najważniejszych ludzkich cech. Dlaczego więc nie uczy się o tych zaburzeniach w szkole? Dlaczego nie poświęca im się należytej uwagi?

Znowu, ponad 15 procent populacji (będę powtarzał tę liczbę) to osoby cierpiące na poważne, nieuleczalne zaburzenia osobowości — a mimo to, z uwagi na ukrytą naturę symptomów, nie wiemy o nich praktycznie nic. Zazwyczaj, nim ktoś zdecyduje się poznać zaburzenia osobowości, szkody zostały już wyrządzone.

Jak więc możemy je identyfikować, nim będzie za późno?

Cztery zaburzenia typu B reprezentują różne symptomy, ale wszystkie mają jedną cechę wspólną: niezdrowe, nieodpowiednie, płytkie lub kompletnie nieistniejące ludzkie emocje. Mogą się one różnie przejawiać u różnych osobników i w różnych zaburzeniach, ale dla ofiar takich osób doświadczenie jest uniwersalne: idealizacja i dewaluacja. Osoby cierpiące na zaburzenia typu B są niezdolne do formowania normalnych ludzkich więzi, a w rezultacie próbują udawać taką więź (intencjonalnie lub nie) poprzez cykl „dobroci i przemocy”.

Książka ta została napisana dla ofiar takich traumatycznych znajomości, aby osoby te mogły zacząć odnajdywać odpowiedzi na swoje pytania i odzyskać siebie. Nie skupiam się zanadto na drobnych różnicach pomiędzy poszczególnymi schorzeniami, ponieważ wpływ osób typu B na ofiary zawsze jest taki sam: zagubienie, poczucie beznadziei i całkowita dewastacja emocjonalna.

Kiedy rozumiemy, że istnieją ludzie, którzy nie doświadczają świata tak jak my, wszystko zaczyna nabierać sensu. Kiedy przestaniemy dokonywać projekcji własnego sumienia i wrodzonej dobroci na innych ludzi, zaczynamy rozumieć te wcześniej niepojęte doświadczenia. Dla wielu z nas zaburzenia te są brakującym elementem układanki, który zmienia całe nasze życie.

Poza trzydziestoma sygnałami alarmowymi daję Ci jeszcze krótką charakterystykę tych czterech zaburzeń.

Narcystyczne zaburzenie osobowości

DSM-IV-TR[4] stwierdza, że aby zdiagnozować narcystyczne zaburzenie osobowości, dana osoba musi spełniać pięć lub więcej spośród poniższych kryteriów:

- zawyżone poczucie własnego znaczenia (np. wyolbrzymianie swoich osiągnięć i talentów, oczekiwanie uznania wyższości bez odpowiednich osiągnięć),
- skupienie na wyobrażeniach nieograniczonego powodzenia, władzy, doskonałości, piękna lub idealnej miłości,
- wiara, że jest się osobą „wyjątkową” i niepowtarzalną, którą inni powinni rozumieć i która powinna przebywać tylko w towarzystwie osób wyjątkowych, o wysokiej pozycji,
- wymaganie przesadnego podziwu,

- poczucie uprzywilejowania, tzn. irracjonalne oczekiwanie szczególnie korzystnego traktowania lub automatycznej zgody na swoje oczekiwania,
- eksploatowanie innych interpersonalnie, tzn. wykorzystywanie ich, aby osiągnąć własne cele,
- brak empatii, niezdolność do rozpoznawania lub identyfikacji uczuć i potrzeb innych,
- częste zazdroszczenie innym osobom i przekonanie o ich zazdrości,
- przejawianie zachowań lub postaw aroganckich, wyniosłych[5].

W relacjach międzyludzkich prowadzi to do wczesnej idealizacji w związku, kiedy osoba taka trenuje partnera do roli ciągłego źródła pozytywnej energii — chwilowo zaspokajając swoje patologiczne pragnienie bycia podziwianym. Lecz ponieważ osoba taka jest zazdrosna i arogancka, ofiara szybko odkrywa, że w związku nie będzie miejsca na jej własne szczęście. Kiedy ofierze nie uda się dostosować do szybkich zmian w wymaganiach narcyza, będzie dewaluowana i krytykowana, póki nie straci wszystkiego, co ma do zaoferowania. Kontrast pomiędzy idealizacją a dewaluacją sprawia, że ofiara czuje się bezwartościowa, zniszczona i zagubiona.

Osobowość chwiejna emocjonalnie typu borderline

DSM-IV-TR stwierdza, że aby zdiagnozować pograniczne zaburzenie osobowości, dana osoba musi spełniać pięć lub więcej spośród poniższych kryteriów:

- rozpaczliwe próby uniknięcia opuszczenia: rzeczywistego lub wyimaginowanego,
- wzór niestabilnych i intensywnych związków interpersonalnych cechujących się wahaniami między

skrajnościami — idealizowaniem lub dewaluowaniem,
- zaburzenie tożsamości: znaczący i trwały brak stabilności obrazu czy poczucia własnego „ja”,
- impulsywność w co najmniej dwóch obszarach stanowiących potencjalne zagrożenie dla samego siebie (np. wydawanie pieniędzy, ryzykowny seks, nadużywanie substancji psychoaktywnych, nieostrożna jazda, napadowe objadanie się),
- nawracające zachowania, gesty lub groźby samobójcze albo zachowania samookaleczające,
- niestabilność afektywna spowodowana znaczną reaktywnością nastroju (np. nasilone epizody dysforii, drażliwości lub lęku trwające zwykle parę godzin, a rzadko dłużej niż parę dni),
- przewlekłe poczucie pustki,
- niedostosowany, nasilony gniew lub trudności w panowaniu nad gniewem (np. częste wybuchy złości, stały gniew, powtarzające się bójki),
- przemijające, związane ze stresem objawy paranoiczne lub poważne objawy dysocjacyjne[6].

W relacjach międzyludzkich prowadzi to do wczesnej idealizacji w związku, kiedy osoba taka trenuje partnera do roli ciągłego źródła pozytywnej energii — chwilowo zaspokajając swoje patologiczne pragnienie bycia podziwianym. Lecz ponieważ osoba taka jest agresywna oraz impulsywna, ofiara szybko odkrywa, że w związku nie będzie miejsca na jej własne szczęście. Kiedy ofierze nie uda się dostosować do szybkich zmian w wymaganiach toksycznego partnera, będzie dewaluowana i krytykowana, póki nie straci wszystkiego, co ma do zaoferowania. Kontrast pomiędzy idealizacją a dewaluacją sprawia, że ofiara czuje się bezwartościowa, zniszczona i zagubiona.

Histrioniczne zaburzenie osobowości

DSM-IV-TR stwierdza, że aby zdiagnozować histrioniczne zaburzenie osobowości, dana osoba musi spełniać pięć lub więcej spośród poniższych kryteriów:

- złe samopoczucie w sytuacjach, w których nie znajduje się w centrum uwagi,
- interakcja z innymi osobami często nacechowana niedostosowanym zachowaniem seksualnym — uwodzącym lub prowokującym,
- szybko zmieniająca się i płytka ekspresja emocji,
- stałe wykorzystywanie wyglądu fizycznego w celu skupienia uwagi na sobie,
- styl mówienia, który jest nadmiernie egzaltowany, a ubogi w szczegóły,
- zachowania autodramatyczne, teatralne i z przesadnym wyrazem emocji,
- sugestywność, tzn. łatwe uleganie wpływowi innych osób i okoliczności,
- traktowanie związków, jakby były bardziej intymne, niż aktualnie są[7].

W relacjach międzyludzkich prowadzi to do wczesnej idealizacji w związku, kiedy osoba taka trenuje partnera do roli ciągłego źródła pozytywnej energii — chwilowo zaspokajając swoje patologiczne pragnienie otrzymywania uwagi. Lecz ponieważ osoba taka jest prowokacyjna i reaguje w sposób wyolbrzymiony, ofiara szybko odkrywa, że w związku nie będzie miejsca na jej własne szczęście. Kiedy ofierze nie uda się dostosować do szybkich zmian w wymaganiach toksycznego partnera, będzie dewaluowana i krytykowana, póki nie straci wszystkiego, co ma do zaoferowania. Kontrast pomiędzy idealizacją a dewaluacją sprawia, że ofiara czuje się bezwartościowa, zniszczona i zagubiona (czy dostrzegasz już wzorzec?).

Antyspołeczne zaburzenie osobowości

DSM-IV-TR stwierdza, że aby zdiagnozować antyspołeczne zaburzenie osobowości, dana osoba musi spełniać trzy lub więcej spośród poniższych kryteriów:

- nieprzestrzeganie norm społecznych, w tym brak respektu dla zachowań zgodnych z prawem, widoczny w ponawianiu działań uzasadniających zatrzymanie,
- mataczenie w postaci ponawianego okłamywania, podawania się za kogoś innego, podpuszczania innych dla własnej korzyści lub przyjemności,
- impulsywność lub brak powodzenia w planowaniu,
- drażliwość i agresywność ujawniane przez ponawianie bójek lub napaści,
- lekkomyślne lekceważenie bezpieczeństwa swojego i innych,
- stała nieodpowiedzialność ujawniana powtarzającymi się niepowodzeniami w przestrzeganiu ustalonych zachowań w pracy lub honorowaniu zobowiązań finansowych,
- brak żalu okazywany w postaci obojętności lub racjonalizowania w sytuacji zranienia, złego traktowania lub okradania kogoś innego[8].

Werble, poproszę… W relacjach międzyludzkich prowadzi to do wczesnej idealizacji w związku, kiedy osoba taka trenuje partnera do roli ciągłego źródła pozytywnej energii — chwilowo zaspokajając swoje patologiczne pragnienie bycia podziwianym. Lecz ponieważ osoba taka jest pozbawiona sumienia i ciągle knuje, ofiara szybko odkrywa, że w związku nie będzie miejsca na jej własne szczęście. Kiedy ofierze nie uda się dostosować do szybkich zmian w wymaganiach toksycznego partnera, będzie dewaluowana i krytykowana, póki nie straci wszystkiego, co ma do zaoferowania. Kontrast pomiędzy idealizacją a dewaluacją sprawia, że ofiara czuje się bezwartościowa, zniszczona i zagubiona.

Przepraszam za te wszystkie powtórzenia, ale jeśli to aż 15 procent populacji, to pewne rzeczy warto powtarzać. Jeśli czyjaś opinia na Twój temat z wyżyn spada nagle na samo dno, nie jest to normalne. Kiedy pierwszy raz spotykasz kogoś cierpiącego na zaburzenie typu B, wydaje się, że wszystkie Twoje marzenia nagle się spełniają. Chwali Cię, oferuje Ci rzekomo miłość, skupia się całkowicie na Tobie. Wydaje Ci się, że jesteś jedyną osobą na całym świecie.

Lecz, jak możesz wnioskować z opisanych symptomów, cała ta idealizacja nie jest szczera. Bazuje na patologicznej potrzebie: zdobycia podziwu, wypełnienia pustki, uzyskania uwagi czy kontroli. Wszystko sprowadza się do tego, że idealizacja z pewnością nie bazuje na *Twoich* unikalnych cechach, ponieważ w przypadku zaburzeń typu B nie jesteś postrzegany jako istota ludzka z uczuciami, lecz jako sposób wypełnienia braku emocjonalnego, który sugeruje dane zaburzenie. Podobnie jak w przypadku prania mózgu przez kult, idealizacja jest po prostu sposobem na wywołanie u Ciebie zaufania i miłości, byś w końcu mógł stać się pewnym źródłem energii dla patologicznych potrzeb.

Kiedy nie uda Ci się spełnić niemożliwych oraz impulsywnych żądań toksycznego partnera, Twoje marzenia szybko zamienią się w koszmar, w którym ciągle będziesz stał na krawędzi, niezdolny do wyrażenia siebie. Każda próba okazania współczucia czy empatii spotka się z milczeniem — żadna z Twoich zwyczajnych strategii nie będzie już działać. Naprawdę zaczniesz wierzyć, że oszalałeś, choć nigdy wcześniej się tak nie czułeś, dopóki osoba ta nie pojawiła się w Twoim życiu. Twoje dawne, radosne „ja” szybko zmienia się w paranoiczny kłębek lęków, desperacji i obsesji.

Jest to toksyczne i wyniszczające i uważam, że coś trzeba zmienić.

Każdy ma inny pomysł na temat tego, *co* trzeba zmienić. W miarę rozwijania się świadomości tematu widzimy ludzi cierpiących na te schorzenia, narzekających, że nie powinni być dyskryminowani, ponieważ nie mają wyboru — tak jak nie można wybrać koloru skóry czy orientacji seksualnej. Cóż, różnica jest taka, że kolor skóry nie sprawia, że człowiek zaczyna wyniszczać tożsamość drugiego człowieka. Ludzie o odmiennym kolorze skóry nie są bardziej skłonni do przemocy niż inni. Homoseksualiści nie mają wrodzonych skłonności do manipulowania partnerami.

To właśnie sprawia, że zaburzenia typu B są takim unikatowym i drażliwym tematem. Pozwalają, by człowiek wydawał się całkowicie zdrowy i kochający (często bardziej niż normalna osoba). Osoba taka wykorzystuje tę powierzchowną normalność, by krzywdzić ludzi, których jedynym przewinieniem było pojawienie się na drodze prześladowcy.

Problem ten nie towarzyszy żadnemu innemu schorzeniu fizycznemu czy emocjonalnemu.

Niektórych może ciągnąć do „pomagania” takim osobom czy ich „uzdrawiania”. Będę jednak szczery: niewiele mnie to obchodzi. Są psycholodzy i naukowcy, którzy ciężko pracują, aby zrozumieć i leczyć tego typu zaburzenia. Ale na razie pozostają nieuleczalne, niemożliwe do złagodzenia i bardzo powszechne.

Co możemy więc robić, by chronić siebie, mając do czynienia z tym problemem?

Myślę, że pierwszym krokiem jest edukacja: upowszechnianie wiedzy o zagadnieniu. Pomaganie ludziom dostrzec, że większość psychopatów to nie Ted Bundy. Mówimy tu o toksycznym, manipulującym zachowaniu, ot

co. Trzeba wskazywać na różnicę pomiędzy sztucznym pochlebstwem a szczerą, zdrową miłością.

Następnym krokiem jest walidacja: pomaganie ofiarom w wydostaniu się z ciemności i pokazanie im, że nie są same. Trzeba dzielić się doświadczeniami i zrozumieniem tego, jak zostaliśmy zmanipulowani. Najpierw Twoja osobista historia może wydawać się zbyt szalona, żeby ubrać ją w słowa. Ale zawsze tak jest w przypadku zaburzeń z grupy B. Dzięki odpowiednim słowom i określeniom nagle znajdziesz miliony osób, które przeżyły ten sam koszmar.

Potem czas na uzdrawianie: skupienie się nie na prześladowcy, ale na prześladowanym. Trzeba zrozumieć, co tak naprawdę straciłeś przez to doświadczenie, a co ważniejsze, co możesz dzięki niemu zyskać. Ustanawianie zdrowych granic i odnajdywanie szacunku do samego siebie też są ważne. Trzeba analizować własne obawy i zmartwienia, czułe punkty, abyś mógł ostatecznie szukać szczęśliwszych, zdrowych relacji.

Ostatnim krokiem jest wolność: kiedy potrafisz już identyfikować i rozpoznawać toksyczne osoby, uświadamiasz sobie, że niczego nie zyskasz z kontaktu z nimi. Zamiast próbować naprawiać zepsutych ludzi, poświęć swoją cenną energię na podobnych Tobie empatycznych przyjaciół i partnerów. Bez względu na to, co obiecują, osoby cierpiące na zaburzenia typu B nie mogą zmienić się dla Ciebie i tego nie zrobią.

Kiedy kroki te zostaną wykonane, zyskujemy drobne sposoby na radzenie sobie z dużym problemem. Nasza wolność pozwala nam prowadzić życie wolne od zranienia przez związki międzyludzkie. Lecz co się dzieje, kiedy zrobimy krok wstecz i spojrzymy z szerszej perspektywy na wszystko — na nasze społeczeństwo, korporacje, kulturę? Jak wiele zniszczeń może dokonać 15 procent?

Mamy problem, to akurat pewne. Lecz jestem optymistą — a my, optymiści, mamy naszą własną, pokręconą potrzebę znalezienia rozwiązania.

Co dalej?

Choć możesz na razie tak nie myśleć, to obiecuję Ci, że gdzieś po drodze spotkanie psychopaty przestanie zaprzątać Twoje myśli. Będziesz wspominał to doświadczenie jako dziwny okres, który w retrospekcji wydaje się nierealny. Zamiast przytłaczać emocjonalnie, znajdzie sobie bezpieczne miejsce w Twoim sercu i po cichu stanie się czymś dobrym. To moment, w którym często widzimy, jak ofiary psychopaty żegnają się z naszym forum, co sprawia, że odczuwamy jednocześnie smutek i szczęście. Smutno jest patrzeć, jak przyjaciel odchodzi, to pewne — ale dobrze jest cieszyć się, widząc, jak dawna ofiara z werwą rusza odkrywać nowe życie.

Po uzdrowieniu ze spotkania z psychopatą każdy człowiek obierze inną ścieżkę. Niektórzy chcą ruszyć dalej i nigdy już nie słyszeć o zaburzeniach osobowości. Inni decydują się zostać i pomagać innym ofiarom wydostać się z ciemności. Są jeszcze ci, którzy powoli przemieniają swoje osobiste doświadczenie w głębsze zrozumienie tego, jak empatia i sumienie wpływają na nasz świat.

Wszystko sprowadza się ponownie do problemu 15 procent.

Kiedy już na własnej skórze doświadczyliśmy idealizacji i dewaluacji, zaczynamy rozpoznawać te zjawiska w innych aspektach życia. Od toksycznych partnerów, przez korporacyjnych manipulatorów, aż do kłamliwych polityków rządzących światem, dotarliśmy do momentu przełomowego. Nie można współistnieć z ludźmi, którzy

świadomie dążą do ranienia i kontrolowania innych. Zło nie jest już więcej jakąś skrytą koncepcją — zostało nazwane. I z tego powodu coraz więcej z nas łączy siły, by rozświetlać to, co niegdyś skrywał mrok.

Lecz przy 15 procentach populacji statystyki wskazywałyby, że ledwo liznęliśmy temat. Na świecie wciąż są miliony osób potrzebujących odpowiedzi — szlachetni, dobrzy, mili ludzie, których nauczono wątpić w ich najważniejsze cechy. Marzyciele, którym tylko jednego słowa brakuje do odnalezienia wolności i przemienienia całego życia.

Od chwili rozpoczęcia naszej misji naszym celem było dotarcie do marzycieli. Denerwuje i smuci mnie, że wszyscy ci porządni ludzie każdego dnia padają ofiarą manipulatorów. I nic nie mogę na to poradzić. Pewnie, staramy się szerzyć świadomość problemu, ale sprowadza się to głównie do ludzi, którzy już sporo czasu poświęcili poszukiwaniu informacji o socjopatach, narcyzach, manipulatorach czy czymś podobnym.

Takie ofiary są rzadkim wyjątkiem.

Co jednak z większością ludzi, którzy nawet nie wiedzą, z czym się spotkali? Co z ludźmi, którzy utknęli w toksycznym cyklu idealizacji i dewaluacji? Co z ludźmi, którzy przeżywają koszmar, zamiast się z niego wydostawać? Co z ludźmi, którzy nie wiedzą, że byli w toksycznym związku? Co z ludźmi, którzy desperacko próbują nawiązać kontakt i żyć z kimś, kto jest psychologicznie niezdolny do odwzajemnienia pozytywnych uczuć?

Książką tą próbuję coś zmienić, choćby małego. Lecz problem jest olbrzymi.

Na świecie jest siedem miliardów ludzi. Jedna osoba na siedem ma wrodzone predyspozycje do manipulowania, wykorzystywania, idealizowania i dewaluowania innych

istot ludzkich. Nie jestem dobry z matematyki, ale jestem pewien, że mówimy tu o miliardzie ludzi z zaburzeniem typu B.

Pomyśl teraz, że ten miliard ludzi to seryjni randkowicze, chroniczni job hopperzy, przebywający na wolności przestępcy i bezwzględni poszukiwacze władzy. Cały czas poszukują ofiar, w pośpiechu skacząc od źródła do źródła. Wydawać by się mogło, że mniejszość populacji powoduje sporą, nieproporcjonalnie dużą ilość problemów w świecie.

Co więc reszta z nas ma robić?

Osobiście uważam, że zbliża się bitwa. Nie taka na broń i bomby — ale bitwa ludzkiego sumienia. Przez tysiąclecia ludzie snuli opowieści o nikczemnikach. Od baśni, przez muzykę popularną, do rysunków naskalnych wszystkie te opowieści przedstawiają to samo zjawisko: bitwę pomiędzy psychopatami i marzycielami.

Widzieliśmy bitwy o praktycznie każdą ludzką cechę: kolor skóry, seksualność, płeć, pochodzenie… Lista nie ma końca. Po dekadach ciężkiej pracy aktywistów na rzecz praw człowieka ludzie w końcu przestali być idiotami i zaczęli rozumieć, że żadna z tych kwestii nie ma wpływu na osobowość człowieka. Dlaczego więc wciąż marnujemy swój czas, wymyślając bezsensowne polowania na czarownice, kiedy istnieje miliard ludzi, którzy *faktycznie* ranią innych?

Toczy się gra o wysoką stawkę: przyszłość empatii, współczucia i miłości takich, jakimi je znamy. Czy cechy te są naszymi silnymi, czy słabymi stronami? Czy ludzkie sumienie jest genialnym wynalazkiem ewolucyjnym, czy też wygodną słabością, którą można wykorzystywać?

Część mnie chciałaby wynieść się w dzicz i nigdy już nie słyszeć słowa „psychopata” — jestem pewien, że kiedyś tak zrobię. Ale na razie inna część mnie wie, gdzieś głęboko, że

to najważniejsza kwestia naszych czasów. W świecie jest tyle piękna i magii, o które warto walczyć.

To, co stanie się dalej, zależy tylko od nas.

---

[4] Klasyfikacja zaburzeń psychicznych według Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego — *przyp. tłum.*

[5] *Kryteria diagnostyczne według DSM-IV-TR*, J. Wciórka [red.], Elsevier Urban&Partner, Wrocław 2008.

[6] Tamże.

[7] Tamże.

[8] Tamże.

Posłowie

Stała — nowe spojrzenie

Cóż to była za przygoda. Siedzę sobie z trzema kotami i gorącą kawą, zastanawiając się, dlaczego tyle czasu zajęło mi wspomnienie o moich kotach. Czasami to one są moją Stałą. Czasami jest nią moja mama. Czasami są nimi moje wspomnienia z plaży. A czasami rolę Stałej przyjmują użytkownicy forum Psychopath Free.

Zdaje się, że wszystko w moim życiu jest już moją Stałą.

Ale wróćmy do kotów. Lubię chodzić z nimi w zimie na spacery. Są dziwne, trochę jak psy, podążają za śladami, które zostawiam w lesie. Dziś rano spędziliśmy tam sporo czasu, odkrywając i marząc razem. Odkryliśmy nowe i niewypowiedziane sekrety wszechświata. Nauczyliśmy się o dorastaniu i ponownym ufaniu miłości. Odnaleźliśmy nadzieję w dobroci ludzkości. Zobaczyliśmy Światło i Ciemność, odwiecznie ze sobą walczące.

To wtedy coś sobie uświadomiłem: jestem moją własną Stałą. Uwielbiam chwile spędzane w samotności. Kocham istnieć w tym tajemniczym świecie. Kocham być częścią czegoś większego ode mnie. I kocham nie mieć pojęcia, co przyniesie przyszłość.

Ale ponad wszystko kocham to, że przeciwności pomogły mi poznać niektóre z najwspanialszych istot ludzkich, jakie świat ten ma do zaoferowania. To coś, co łączy nas wszystkich, jestem tego pewien. I z powodu tych przyjaźni

za żadne skarby nie zmieniłbym nic w swoim doświadczeniu.

Nasza przygoda jest dopiero początkiem — a teraz, kiedy serca są już uzdrowione, czas trochę namieszać. Lub przynajmniej tak twierdzą moje koty.

Słowa uznania

Nie jestem pewien, kto by chciał, żeby jego nazwisko wiązało się z książką o psychopatach, ale oto lista ludzi, którzy rozświetlają moje serce.

Osoby na forum

Smitten Kitten, za bycie wspaniałą przyjaciółką i trwanie przy mnie w tej dziwnej podróży od samego początku. Peru, za wyśnienie Psychopath Free i rozśmieszanie. Victorii, za bycie współczującą istotą w milionie miejsc naraz. HealingJourney, za piękne pisarstwo i przyjaźń oraz za sokole oczy! An Old-Fashioned Girl, za łyżwy i przytulanie. Iris, za pomoc wielu rodzinom w wydostaniu się z ciemności. MorningAfter, za jej ciężką pracę na rzecz zmieniania świata. Rydii, za kawę, wino, redakcję i żarty. LuckyLaura, za bycie niemożliwie cudowną w rozmowach całymi dniami. Indie917, za wspaniałą intuicję i poczucie humoru. Indie Mom, za nadzieję i wsparcie dla rodzin w tylu różnych miejscach. OutOfTheAshes, za zabawne rzeczy, których nie mogę tutaj powtórzyć. Barberable, za tak szybkie nabranie odwagi i magiczną kreatywność. Phoenix, za bycie prawdziwym przyjacielem, zawsze — uwielbiam doświadczać z Tobą wyzwań i triumfów. SearchingForSunshine, za drinki przy zachodzie słońca, które kiedyś wypijemy.

Ludzie od książki

Dziękuję mojej agentce, Emmanuelle Morgen, za tak silną wiarę w ten projekt i naszą misję. Znalazłaś tej książce idealny dom i niecierpliwie czekam na nasze kolejne przygody! Mojej redaktorce, Denise Silvestro, za wypełnienie książki nadzieją i szczerą wiarę w dobroć ludzi — no i za to, że zostawiła w tej książce każde odniesienie do moich kotów.

Ludzie szczęśliwi

Mojej mamie, za bycie najbardziej dobroduszną i inspirującą osobą na świecie. Tacie, za niezachwiane wsparcie i nauczenie mnie inicjatywy. Dougowi i Lydii, za bycie najlepszym rodzeństwem i najlepszymi przyjaciółmi. Całej rodzinie za obiady w domku nad jeziorem i najszczęśliwsze wspomnienia. Tanii, za uczynienie życia znów pięknym. Alex, za nauczenie mnie prawdziwej miłości. Brianowi, za nauczenie mnie pisania. Ryanowi, za nasze produktywne dni przepełnione pisaniem (aka Super Smash Brothers). Dougowi, Becky, Brianowi, Joe, Erin i Amy, za bycie wspaniałymi przyjaciółmi, kiedy mi całkiem odbiło.

Koty

Nunc i Mosie, za tyle radości, którą wniosły do życia. Nelly, za jego homoseksualną dumę. Little Guy, za bycie psychopatą, którego zawsze będę kochał.

Materiały

W miarę edukowania się niezbędny jest przepływ informacji. To czas, aby przeładować się wiedzą, książkami i filmami. Znajdziesz takie materiały, które polubisz, i takie, których nie polubisz. Ważne jest to, by znaleźć ich dużo. Później zapewne poczujesz się lepiej, kiedy wybierzesz z nich kilka ulubionych, ale na razie dobrze jest spróbować wszystkiego.

Naszym celem na Psychopath Free jest pomóc Ci wydobrzeć w możliwie najlepszy sposób. Można to osiągnąć przez tę książkę lub stronę internetową albo dzięki setkom innych materiałów. Sekcja ta to szybki sposób, by pomóc nowym ofiarom zobaczyć, jak wiele jest dostępnych informacji na temat zaburzeń osobowości.

Słowa kluczowe

Jest wiele terminów poza „psychopatą”, które mogą pomóc Ci w znalezieniu pomocnych materiałów. Oto kilka z najczęściej spotykanych słów, które mogą Ci pomóc w poszukiwaniach:

- psychopata,
- socjopata,
- narcyzm,
- narcystyczne zaburzenie osobowości,
- antyspołeczne zaburzenie osobowości,
- zaburzenie osobowości typu borderline,
- przemoc emocjonalna,
- przemoc psychiczna,

- maltretowanie psychiczne,
- gwałt emocjonalny,
- ukryta przemoc,
- manipulacja emocjonalna,
- zaburzenia osobowości typu B,
- psychopatologia,
- wampir emocjonalny.

Strony internetowe

Nie promujemy tych stron czy blogów, ale wierzymy, że wszystkie ofiary przemocy powinny mieć dostęp do każdego źródła. Sam zdecydujesz, co Ci pomaga, a co nie w procesie uzdrawiania. Są to źródła anglojęzyczne.

- *PsychopathFree.com* (artykuły i forum dyskusyjne)
- *PsychopathyAwareness.wordpress.com* (blog i artykuły)
- *LoveFraud.com* (blog, artykuły, forum dyskusyjne)
- *DiscardedIndieMom.com* (blog, artykuły)
- *NarcissismFree.com* (artykuły)
- *SaferelationshipsMagazine.com* (artykuły)
- *AlexandraNouri.com* (artykuły)
- *DaughtersOfNarcissisticMothers.com* (artykuły)
- *TheAbilityToLove.wordpress.com* (artykuły)
- *Psychologia.edu.pl* (artykuły)
- *Psychiatria.mp.pl* (artykuły)

Grupy na Facebooku

Grupy i strony na Facebooku to wspaniały sposób na nawiązanie kontaktu z innymi ofiarami i walidację swojego doświadczenia! Oto kilka z nich, choć z pewnością odkryjesz dzięki nim całe społeczności.

- *After Narcissistic Abuse — There is Light, Life, and Love*
- *Narcissistic Abuse Recovery Central*
- *Respite from Sociopathic Behavior*
- *Psychopath Free*
- *The Empathy Trap Book*
- *https://www.facebook.com/PsychoterapiaBezTajemnic/*

Książki

Na temat psychopatii napisano wiele książek. Oto kilka z moich ulubionych, a także kilka popularnych. Pamiętaj, że nie każda z nich będzie dla Ciebie odpowiednia.

- *Dangerous Liaisons* (Claudia Moscovici)
- *The Seducer* (Claudia Moscovici)
- *Socjopaci są wśród nas* (Martha Stout, wyd. Znak)
- *Wilk w owczej skórze. Jak zdemaskować przeciwnika i skutecznie bronić się przed manipulacją* (George Simon, wyd. Sensus)
- *Women Who Love Psychopaths* (Sandra Brown)
- *How to Spot a Dangerous Man* (Sandra Brown)
- *Psychopaci są wśród nas* (Robert Hare, wyd. Znak)
- *Discarded* (Indie Mom)
- *The Survivor's Quest* (HealingJourney)
- *The Empathy Trap* (Jane McGregor i Tim McGregor)
- *The Sociopath at the Breakfast Table* (Jane McGregor i Tim McGregor)
- *Out of the FOG* (Gary Walters)
- *The Smart Girl's Guide to Self-Care* (Shahida Arabi)
- *Why Does He Do That? Inside the Minds of Angry and Controlling Men* (Lundy Bancroft)
- *Węże w garniturach. Gdy psychopaci idą do pracy* (Robert Hare, Paul Babiak, wyd. Jeżeli P to Q)

- *Narcissistic Lovers* (Cynthia Zayn)
- *The Wizard of Oz and Other Narcissists* (Eleanor Payson)
- *Help! I'm In Love with a Narcissist* (Steven Carter)
- *What Makes Narcissists Tick* (Kathy Krajco)
- *Malignant Self-Love* (Sam Vaknin)
- *Love Fraud* (Donna Andersen)

Artykuły

Rozbudowana lista stron, artykułów i materiałów wideo znajduje się na naszej podstronie — jeśli zechcesz, możesz do listy dodać coś, co przegapiliśmy:

- *Resources.PsychopathFree.com*

Załącznik

Test na psychopatę

W swoich związkach psychopata przejawia pewien wzorzec zachowań. Ten test, składający się z trzynastu pytań, może pomóc Ci (lub przyjacielowi) określić, czy masz do czynienia z osobą toksyczną.

Dla każdego z pytań dodaj do wyniku cyfrę przypisaną do danej odpowiedzi. Przykładowo, jeśli w pytaniu pierwszym Twoja odpowiedź to (1), a w drugim (4), masz na razie 5 punktów. Na końcu testu zobaczysz, w jakim przedziale mieści się Twój wynik.

A. Czy osoba ta dotrzymuje swoich obietnic?

1. Tak, oczywiście. Zawsze, kiedy mój partner coś obieca, mam pewność, że będzie się tego trzymał.
2. Pewnie, zazwyczaj dotrzymuje obietnic, a jego zachowanie zgadza się z jego słowami.
3. Czasami. Raczej nie mogę na nim polegać, ale czasami robi to, co mówi.
4. Nie, jego czyny nigdy nie zgadzają się ze słowami. Raczej nie zwracam na to uwagi, bo inaczej oskarża mnie o nadwrażliwość i szaleństwo.

B. Czy Twój partner wydaje się rozumieć Twoje uczucia?

1. Jest bardzo empatyczny i wyrozumiały! Zawsze mnie rozumie, kiedy o czymś mówię. Jeśli mam jakiś

problem, to wiem, że mnie wysłucha i zrozumie.

2. Nie bardzo, ale zawsze tak było. Na początku związku nigdy za bardzo się nie starał. Potrafi być trochę egoistyczny, ale kiedy naprawdę potrzebuję pomocy, to mogę na niego liczyć.
3. Wystarczająco, nie potrzebuję nic więcej.
4. Już nie. Desperacko próbuję tłumaczyć swoje odczucia, pokazać, jak by się czuł na moim miejscu, ale wydaje się go to tylko denerwować. Albo tylko milczy. Strasznie mnie to irytuje.

C. Czy osoba ta bywa hipokrytą?

1. Nigdy taki nie był i nie osądza mnie za moje porażki. Nie uważa, żeby zasady go nie dotyczyły.
2. Jeśli tak, to tego nie dostrzegam. Wszyscy jesteśmy przecież ludźmi.
3. Czasami, ale potrafi też przyznać się do winy, kiedy o tym wspomnę.
4. Ma wobec mnie bardzo duże wymagania, ale sam zachowuje się jak ktoś, kogo one nie dotyczą.

D. Czy osoba ta kłamie?

1. Nie, nigdy mnie nie okłamała.
2. Nie więcej niż inni. Białe kłamstwa czasem się zdarzają.
3. Od czasu do czasu, ale nie wydaje się mieć złych czy celowych intencji. Jeśli go przyłapię, czuje się niekomfortowo i jest zażenowany.
4. Tak, i nic nigdy nie jest jego winą. Zawsze znajdzie na wszystko wymówkę, nawet kiedy wymówki nie

trzeba.

E. Czy osoba ta kiedyś się wycofała albo przestała okazywać uczucia?

1. Nie, mój partner nigdy by nie użył tej taktyki w związku. Jeśli mamy problem, po prostu o nim rozmawiamy. Nie ignorujemy siebie nawzajem, czekając, aż ktoś przerwie tę patową sytuację.
2. Nie, nie odnoszę takiego wrażenia, żeby się wycofywał czy mnie unikał. Czasem może się nie odzywa po kłótni czy coś, ale to tyle.
3. Czasami, ale było tak od samego początku. Miło byłoby mieć trochę stabilniejszy grunt z moim partnerem, ale jeśli się nie odzywa przez jeden dzień, to nie mam problemu.
4. Tak, i czasami mnie to zastanawia, bo na początku związku ciągle był przy mnie. Wydaje się, jakby ciągle znajdował wymówki tłumaczące, dlaczego ze mną nie rozmawia albo nie spędza czasu.

F. Co z Twoimi uczuciami w związku?

1. Odczuwam spokój i bezpieczeństwo. Tak było od samego początku.
2. Raczej odczuwam zadowolenie odnośnie mojego związku i wiem, że mogę z partnerem rozmawiać, jeśli coś mi nie pasuje.
3. Raczej nie odczuwam zadowolenia, ale wciąż komfortowo wyrażam swoje opinie i frustracje.
4. Kiedyś byłem łatwiejszy w pożyciu, ale teraz czuję zazdrość, desperację i ciągłą potrzebę kontaktu.

G. Czy boisz się utraty tej osoby?

1. Dlaczego miałbym się bać? Wiem, że się kochamy, a nasz związek jest zdrowy. Nie są to myśli, które wpadają mi do głowy.
2. Nie, cieszymy się swoim towarzystwem i współdzielimy odczucia wobec tego związku.
3. Nie jestem do końca pewien odnośnie naszego związku, ale nie sądzę, byśmy mieli się rozstać.
4. Tak, po tym, jak na początku zapewniał mnie o swojej miłości, teraz wydaje się wycofany i niezainteresowany. Martwię się, że dowolna kłótnia będzie ostatnią.

H. Czy ufasz swojemu partnerowi?

1. Oczywiście, całym swoim życiem.
2. Pewnie, nie robi nic, czym nadwyrężyłby moje zaufanie.
3. Nie bardzo, ponieważ w miarę upływu czasu zdaje się stawać inną osobą, więc nigdy nie wiem, czego mogę się spodziewać.
4. Nie. Nie wiem dlaczego, ale często bawię się w detektywa, próbując doszukać się prawdy stojącej za jego słowami.

I. Czy w związku jest wiele scen i perypetii?

1. Rzadko się kłócimy, ponieważ dobrze rozumiemy swoje wzajemne uczucia. Nie próbujemy sprawić, żeby to drugie było zazdrosne albo niepotrzebnie spięte. Oboje budujemy wzajemne zaufanie.
2. Nie więcej niż w innych związkach. Nic, co nie pojawiłoby się u moich innych partnerów.

3. Często się kłócimy, ale te same problemy nie nawracają. Dobrze by jednak było, gdyby w naszym związku było mniej kłótni.
4. Mój partner mówi, że nienawidzi scen, ale zawsze jest ich dużo. Zawsze kłócimy się o te same rzeczy. Jakby specjalnie prowadził do scen, aby potem osądzać moje reakcje.

J. W jaki sposób partner radzi sobie z nudą?

1. Nigdy się nie nudzi i bez problemu potrafi spędzać czas sam na sam ze swoimi myślami.
2. Zwykłe rzeczy go nudzą, ale czy tak nie jest w przypadku nas wszystkich?
3. Łatwo się nudzi, ale potrafi spędzać czasem chwile sam ze sobą.
4. Zawsze jest znudzony i ciągle szuka kogoś, kto poświęci mu uwagę.

K. Co z jego byłymi?

1. Nigdy o nich nie mówi i nigdy o tym nie rozmawialiśmy.
2. Ma dobre relacje ze swoimi eks, ale z nimi nie rozmawia za bardzo, więc nie jest to jakiś problem.
3. Przyjaźni się ze swoimi byłymi i sprawia to, że czuję się niekomfortowo. Ale zawsze byli przyjaciółmi, więc nie poruszam tego tematu.
4. Twierdzi, że jego „eks” odbiło na nasz temat, ale nie ma powodu do zmartwień. Z jakiegoś powodu jednak podejrzewam, że wciąż ze sobą rozmawiają. Jakbym zawsze musiał konkurować z innymi o uwagę partnera.

L. Jaki był Wasz związek na początku?

1. Byliśmy przyjaciółmi. Nie śpieszyliśmy się, po prostu wzajemnie się rozbawialiśmy i miło spędzaliśmy czas. Wszyscy moi przyjaciele i rodzina bardzo go lubili i od tamtej pory jesteśmy bardzo szczęśliwi.
2. Zaczynaliśmy jak inne pary. Powoli się poznawaliśmy i mieliśmy trochę ze sobą wspólnego. Od tamtej pory sprawy się uspokoiły, ale wciąż się bardzo lubimy. Jeśli był jakiś szaleńczy okres, to raczej nie pochłonął on mojego życia.
3. Nic specjalnego. Poszliśmy na parę randek i pewne rzeczy wydały mi się dziwne (choćby nieuprzejmość wobec kelnera), ale ogólnie było w porządku. Im lepiej się poznawaliśmy, tym bardziej komfortowo się czułem.
4. Pochłonął całe moje życie! Było znacznie intensywniej niż z wcześniejszymi partnerami. Wydawało się, że mamy ze sobą tyle wspólnego, sugerował, że jesteśmy dla siebie stworzeni. Ciągle do mnie pisał i był zachwycony całą moją osobą.

M. Jak traktuje Cię ta osoba?

1. Robi wszystko, żeby mnie wysłuchać i zrozumieć, skąd biorą się moje obawy. Zawsze czuję się szanowany w związku. Jeśli wspomnę o jakimś problemie, partner zawsze jest gotów o nim porozmawiać i poprawić swoje zachowanie, żeby pomóc naszemu związkowi.
2. Tak jak inni. Droczymy się, bawimy się i cieszymy swoim towarzystwem. Oboje traktujemy siebie jak dorośli.

3. Zazwyczaj nie jest dla mnie uprzejmy, ale zawsze tak było. Nie potrzebuję dużo czułości czy bzdurnej uprzejmości, więc jest w porządku.
4. Nie jestem już pewien. Mamy dobre dni, kiedy wszystko wydaje się idealne, jak na początku naszego związku. Ale zazwyczaj zachowuje się protekcjonalnie i krytycznie albo mnie ignoruje. Czuję się przewrażliwiony i szalony przez to, że rani mnie jego zachowanie.

Wyniki:

13 – 20: Znasz naprawdę dobrą osobę!

Wspaniała wiadomość! Osoba ta wydaje się całkowitym przeciwieństwem psychopaty. Jest empatyczna, ciepła i troskliwa. Jej intencje są szczere, a jej zachowanie to odzwierciedla. Życzę Wam długiego i szczęśliwego związku!

21 – 30: Nie jest psychopatą

Dobra wiadomość! Osoba ta nie wydaje się psychopatą. Ma wzloty i upadki, jak w każdym związku. Póki jesteś szczęśliwy, to zapewne jest to zdrowa relacja.

31 – 41: Możesz znać psychopatę

Bądź ostrożny! Jest tu kilka sygnałów alarmowych. Osoba ta może jest, a może nie jest psychopatą, ale przede wszystkim zasługujesz na związek z kimś, kto Cię uszczęśliwia, jest empatyczny, dobry i troskliwy. Czy człowiek ten uosabia te cechy?

42 – 52: Definitywnie znasz psychopatę

Uważaj! Osoba ta pasuje do cech psychopaty. Czy ciągle czujesz się przy niej spięty? Czy przechodzisz od ekscytacji

i radości do lęków i paniki? Czy stosuje triangulację ze swoimi byłymi czy potencjalnymi partnerami? Czy przepraszasz i płaczesz częściej niż kiedykolwiek w życiu? Czy masz wrażenie, że zatracasz siebie, odkąd związałeś się z tą osobą? Zdrowi, kochający partnerzy nie powinni sprawiać, że będziesz się źle czuł z samym sobą. Ale w przypadku psychopaty przemoc zawsze zaczyna się w momencie, kiedy już się nadziejesz.

Odpowiedzi z ankiety dla ofiar przemocy emocjonalnej PsychopathFree.com

Od czasu opracowania pierwszej wersji trzydziestu sygnałów alarmowych zostały one opublikowane tysiące razy w całej sieci. Kiedy materiał ten zyskał na popularności, ważne dla mnie było, aby każdy z sygnałów był dokładny i walidował doświadczenia *wszystkich* ofiar — aby był nie tylko listą doświadczeń Jacksona ze zmianą „ja” na „ty”.

Dlatego skryty statystyk we mnie zbudował anonimową ankietę dla ofiar, aby ocenić każdy z sygnałów alarmowych w skali od jednego do pięciu, od „Bardzo się nie zgadzam” do „Bardzo się zgadzam”, z dodatkową sekcją dla otwartych odpowiedzi, na wypadek gdybym coś przeoczył. Myślałem, że kilkanaście osób poświęci chwilę, aby wypełnić ankietę i naprostować moją listę.

Wyobraź więc sobie moje zaskoczenie, kiedy swoimi opiniami podzieliło się ponad tysiąc osób. Wszystkie sygnały alarmowe otrzymały w większości odpowiedź „Bardzo się zgadzam”, co było dla mnie wręcz szokujące. Niektóre były oceniane nieco niżej, więc skłoniło mnie to do przeanalizowania ich i wprowadzenia poprawek do nowej książki. Zaktualizowana lista sygnałów alarmowych z tej książki bazuje na najczęściej przytaczanych zdaniach od tysięcy osób z całego świata. I jak wszystko inne, co spisuję,

także ta lista podlega ciągłej aktualizacji. Dlatego zapraszam Cię do podzielenia się swoimi opiniami i słowami konstruktywnej krytyki na stronie *Survey.PsychopathFree.com*.

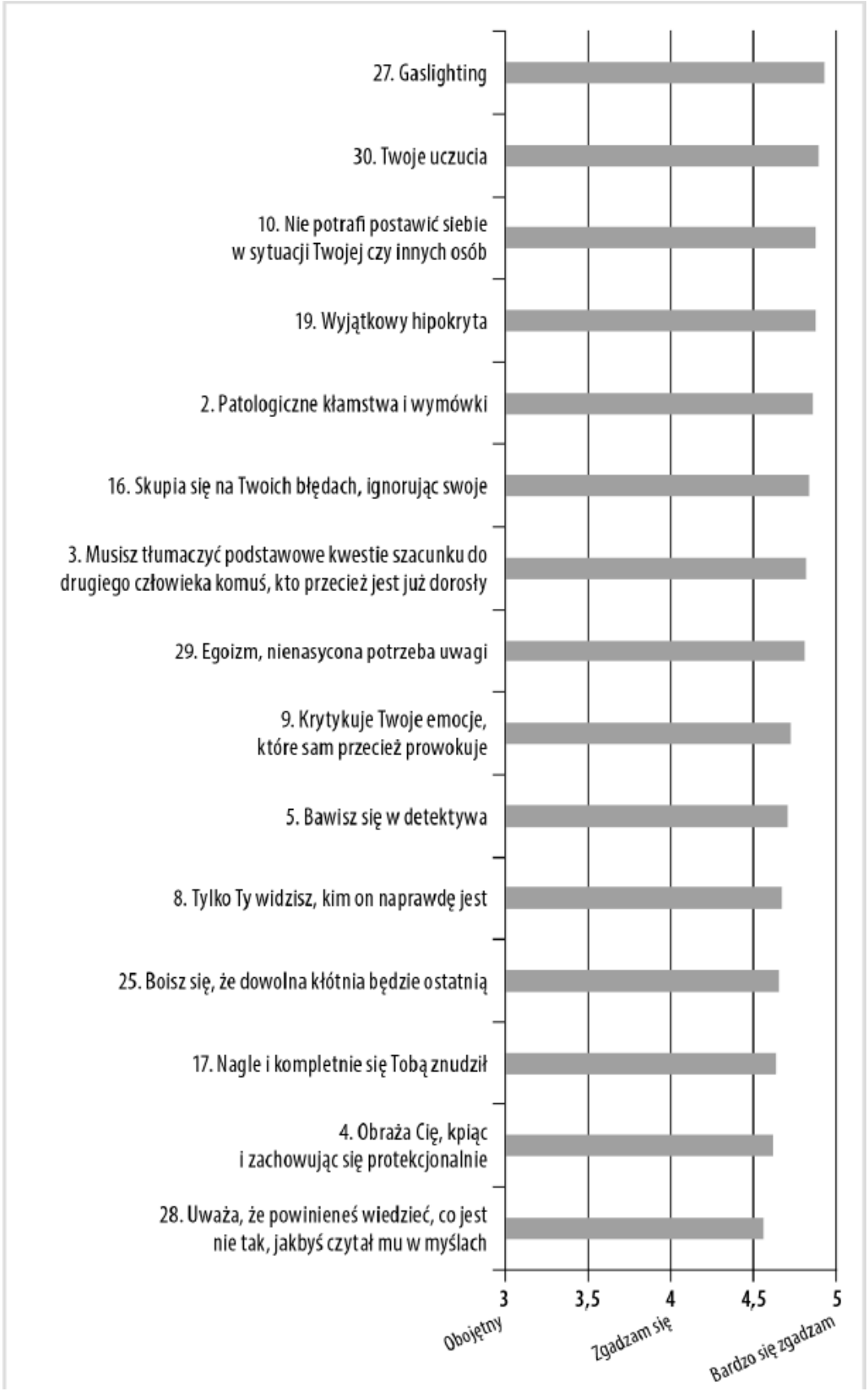
Wyniki:

Na bazie średniej ważonej, gdzie Bardzo się nie zgadzam = 5 i Bardzo się zgadzam = 1

Dolna oś X: stosunek Obojętny = 3 (to znaczy żaden sygnałów nie sięgnął poniżej 3,5, czyli Obojętny/Zgadzam się)

Wszystkie sygnały alarmowe miały w większości odpowiedź „Bardzo się zgadzam”

Ogólny rozkład. Bardzo się zgadzam: 50%, Zgadzam się: 22%, Obojętny: 11%, Nie zgadzam się: 5%, Bardzo się nie zgadzam: 3%


27. Gaslighting
30. Twoje uczucia
10. Nie potrafi postawić siebie w sytuacji Twojej czy innych osób
19. Wyjątkowy hipokryta
2. Patologiczne kłamstwa i wymówki
16. Skupia się na Twoich błędach, ignorując swoje
3. Musisz tłumaczyć podstawowe kwestie szacunku do drugiego człowieka komuś, kto przecież jest już dorosły
29. Egoizm, nienasycona potrzeba uwagi
9. Krytykuje Twoje emocje, które sam przecież prowokuje
5. Bawisz się w detektywa
8. Tylko Ty widzisz, kim on naprawdę jest
25. Boisz się, że dowolna kłótnia będzie ostatnią
17. Nagle i kompletnie się Tobą znudził
4. Obraża Cię, kpiąc i zachowując się protekcjonalnie
28. Uważa, że powinieneś wiedzieć, co jest nie tak, jakbyś czytał mu w myślach
3
3,5
4
4,5
5
Obojętny
Zgadzam się
Bardzo się zgadzam

1. Czujesz się przy nim spięty, ale wciąż pragniesz jego towarzystwa
22. W jego przeszłości jest dziwnie wiele „szalonych" osób
20. Prowokuje zazdrość i rywalizację, skrywając się pod płaszczykiem niewinności
14. Szybko stwierdza, że jesteście bratnimi duszami
15. Porównuje Cię do wszystkich innych osób w swoim życiu
23. Schlebia temu, co dla Ciebie jest źródłem niepewności
21. Czasami wydaje się, że zapomina, kim powinien być w Twoim towarzystwie
13. Wieczne znudzenie. Brak zaskoczenia
6. Otacza się dawnymi kochankami i potencjalnymi partnerami
7. Wyolbrzymia emocje, choć sam ich nie okazuje
26. Ma obsesję na punkcie poniżania dobrych, radosnych ludzi, którzy odnieśli sukces
18. Seks to dla niego narzędzie kontroli
24. Często komentuje Twój ubiór i wygląd
11. Raz po raz powracają rozmowy o jego byłych
12. Zapełnia Twoją tablicę na Facebooku komplementami, pochlebstwami, piosenkami i wierszami
3
3,5
4
4,5
5
Obojętny
Zgadzam się
Bardzo się zgadzam

Wybrane, często spotykane zdania od ankietowanych:

Wyniszczył moje granice.

Błagałem o przebaczenie, nawet kiedy była to jego wina.

Kameleon, dopasowywał się do dowolnej sytuacji.

Robi sceny.

Przemoc była subtelna i skryta.

Wydawał się zadowolony z moich najgorszych momentów.

Błagałem o niego.

Pusto się gapił, kiedy ja cierpiałem.

Moje życie zamieniło się w całkowity chaos i nieład.

Tajemnicze dzieciństwo.

Ojciec go ignorował.

Problemy z mamusią.

Alkohol i uzależnienie.

Nie zamknąłem związku, ten nagle się skończył.

Plotkował o mnie.

Kontrolowanie hipnozą i technikami neurolingwistycznymi.

Flirt i triangulacja z każdym.

Stał się całym moim życiem, odciąłem się od innych.

Wywoływał litość i sympatię.

Sałatka słowna, jego argumenty nie miały sensu.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

http://program-partnerski.helion.pl

GRUPA WYDAWNICZA
Helion SA

Spis treści

Wprowadzenie
- Przygoda

Toksyczni ludzie na horyzoncie
- Trzydzieści sygnałów alarmowych
- Sępy na niebie
- Stała

SZTUCZNA DRUGA POŁÓWKA

Spersonalizowane szkolenie
- Idealizacja
  - 1. Mamy ze sobą tyle wspólnego
  - 2. Mamy te same marzenia i oczekiwania
  - 3. Mamy te same obawy
  - 4. Jesteś piękny
  - 5. Nigdy wcześniej czegoś takiego nie czułem
  - 6. Jesteś moją pokrewną duszą
- Pośrednia perswazja
- „Szaleni” eks
  - „Moja była jest psychiczna (dwubiegunowa)”
  - „Moja była to szalona histeryczka”
  - „Mój eks jest urażony”
  - „Moja była jest zazdrosna o nas i wciąż mnie kocha”
- Badanie gruntu

Erozja tożsamości
- Niszczenie granic
- Sztucznie kształtowane emocje
  - SYTUACJA 1.
  - SYTUACJA 2.
  - SYTUACJA 1.
  - SYTUACJA 2.
- Sałata słowna
  - 1. Rozmowa nawracająca

2. Przypominanie Twoich dawnych pomyłek, ignorowanie własnych
3. Protekcjonalny ton
4. Oskarżanie Cię o rzeczy, które psychopata sam robi
5. Mnogość osobowości
6. Wieczna ofiara
7. Zaczynasz tłumaczyć podstawowe ludzkie emocje
8. Wymówki
9. „Co, do cholery, się stało?”
Gaslighting i projekcja
Manipulacja seksualna
Cel przejściowy
Kiedy zaczynasz się bronić
Znudzenie
Skryte plotkowanie
Tortura triangulacji
Milczenie
Wielki finał
Po burzy
Lista kontrolna psychopatycznego porzucenia
Przygotowanie
Rozmowa
Triangulacja po raz drugi
Kompleks wyższości
Pułapka emocjonalnego napastnika
Dlaczego on jest taki szczęśliwy z kimś innym?
Ironia
1. Znalazł innego partnera
2. Odkryłeś jego kłamstwa
3. Jesteś zbyt szczęśliwy
4. Jest znudzony Twoimi emocjami
DROGA DO ODZYSKANIA SIEBIE
Dlaczego to tyle trwa?
Byłeś zakochany
Byłeś desperacko zakochany

- Reakcja chemiczna
- Poczucie niższości i porównywanie się
- Doświadczyłeś czystego zła
- Twoja dusza jest zraniona

Etapy rozpaczy — część I

- Załamanie
  - Zadbaj o siebie
  - Chwila refleksji
- Wyparcie
  - Nadużywanie alkoholu
  - Momenty „gdybym tylko”
  - Podejmowanie wielkich decyzji
  - Edukacja i zwątpienie
  - Dysonans poznawczy
  - Brak kontaktu
  - Zakończenie bez kontaktu
    - Spróbuj pozbyć się iluzji
    - Szukaj odpowiedzi, ale bądź ostrożny!
    - Poznaj psychopatię
    - Pozwól sobie czuć i myśleć
    - Zaakceptuj to, co możesz kontrolować, i to, czego nie możesz
    - Ufaj swej własnej, wyjątkowej prawdzie
  - Od-pranie mózgu

Etapy rozpaczy — część II

- Zrozumieć psychopatę
  - Intencja i sadyzm
  - Czy jestem psychopatą?
    - 1. Psychopata sprawił, że tak się czujesz
    - 2. Twój typ osobowości
    - 3. Masz granice
    - 4. Osobiście doświadczyłeś cyklu
    - 5. Twoja empatia jest całkowicie zaburzona
    - 6. Masz większe zrozumienie zła
- Opóźnione emocje
  - Wściekłość

Depresja
Kiedy empatyczna osoba sama się niszczy
1. Z dopalaczem
2. Złość
3. Samotność
4. Równowaga
Zdemaskowanie psychopaty. Czy powinieneś ostrzec kolejną ofiarę?
Złożony zespół stresu pourazowego
Spróbuj jeszcze raz
Nowy ból po odejściu ciemności
Zażenowanie
Powrót dysonansu poznawczego
Trauma i dwa światy
Utrata niewinności
WOLNOŚĆ
Patrząc wstecz, krocząc do przodu
Anomalia
List do następnej ofiary
Introspekcja i lęki
Lustereczko, powiedz przecie
Współczucie dla złego
Jaką masz osobowość?
Chwila dla siebie
Szacunek do samego siebie
Granice
Oferowanie współczucia
Ślubowanie wolności od psychopatii
Autentyczność
Odkrywanie piękna, które zawsze w nas było
Trzydzieści oznak siły
Duchowość i miłość
Wdzięczność i przebaczenie
Dziwna rozmowa
Znów znaleźć miłość
Głupiec i Świat

- Szersza perspektywa
  - Rodziny, miejsce pracy, społeczeństwo
  - Problem 15 procent
    - Narcystyczne zaburzenie osobowości
    - Osobowość chwiejna emocjonalnie typu borderline
    - Histrioniczne zaburzenie osobowości
    - Antyspołeczne zaburzenie osobowości
  - Co dalej?
- Posłowie
  - Stała — nowe spojrzenie
- Słowa uznania
  - Osoby na forum
  - Ludzie od książki
  - Ludzie szczęśliwi
  - Koty
- Materiały
  - Słowa kluczowe
  - Strony internetowe
  - Grupy na Facebooku
  - Książki
  - Artykuły
- Załącznik
  - Test na psychopatę
    - Wyniki:
      - 13 – 20: Znasz naprawdę dobrą osobę!
      - 21 – 30: Nie jest psychopatą
      - 31 – 41: Możesz znać psychopatę
      - 42 – 52: Definitywnie znasz psychopatę
    - Odpowiedzi z ankiety dla ofiar przemocy emocjonalnej PsychopathFree.com
      - Wyniki:
  - Wybrane, często spotykane zdania od ankietowanych: